Arsenig mewn reis

Cyngor ar lefelau arsenig diogel mewn reis a llaeth reis.

Arsenig mewn bwyd

Mae Arsenig yn sylwedd sy'n bodoli'n naturiol yn yr amgylchedd. Mae hyn yn golygu ei fod yn treiddio i fwyd a d?r ar wahanol lefelau mewn gwahanol rannau o'r byd.

Mae'n amhosibl dileu arsenig o fwyd. Gallai cael gormod o arsenig yn ein deiet fod yn niweidiol i'n hiechyd.

Cadw reis yn ddiogel

Mae reis yn dueddol o amsugno mwy o arsenig o'r amgylchedd na chnydau grawn eraill, yn dibynnu ar y math o reis a sut mae'n cael ei dyfu. Mae'r arsenig mewn reis hefyd yn dueddol o fod ar ffurf fwy gwenwynig. Mae ganddo'r potensial i gynyddu'r risg o salwch mewn pobl, gan gynnwys canser. Nid yw hyn yn golygu na ddylech chi fwyta reis. Gallwch chi fwynhau reis fel rhan o ddeiet iach, cytbwys.

Mae terfynau uchaf wedi'u nodi mewn deddfwriaeth halogion ar y lefelau o arsenig nad yw'n organig a ganiateir mewn reis a chynhyrchion reis. Mae lefelau llymach wedi'u gosod ar gyfer bwyd sydd wedi'i fwriadu ar gyfer plant.

Mae terfynau uchaf ar gyfer sylweddau sy'n halogi ein hamgylchedd yn cael eu hadolygu'n rheolaidd. Mae gweithgynhyrchwyr yn gyfrifol am sicrhau bod y bwyd y maent yn ei gynhyrchu yn ddiogel a bod lefel yr arsenig mor isel ag sy'n rhesymol bosibl.

Plant ifanc a llaeth reis

Yn aml, mae reis yn cael ei ddefnyddio i wneud diod y gellir ei defnyddio yn lle llaeth. Ni ddylai plant bach a phlant ifanc rhwng un a phedair blynedd a hanner yfed llaeth reis yn lle:

- llaeth y fron
- llaeth powdr
- llaeth buwch

Y rheswm dros hyn yw eu bod nhw'n dueddol o yfed mwy o laeth na defnyddwyr eraill, a bod ganddynt bwysau corff is o'i gymharu â defnyddwyr eraill.

Mae nifer o ddewisiadau amgen ar gael ar gyfer plant ifanc sydd ag alergedd neu anoddefiad i laeth buwch neu soia. Gallwch chi siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol fel meddyg neu ddeietegydd i ddod o hyd i laeth amgen addas.

Gall plant dros bump oed ac oedolion yfed llaeth reis fel rhan o ddeiet cytbwys.