Anifeiliaid hela a gaiff eu saethu â phlwm

Mae bwyta plwm yn niweidiol, ac mae arbenigwyr iechyd yn cynghori i leihau cysylltiad ag ef cymaint â phosib. Dylai unrhyw un sy’n bwyta helgig o anifeiliaid sydd wedi’u saethu â phlwm fod yn ymwybodol o'r risgiau sydd ynghlwm â bwyta symiau uchel o blwm, yn enwedig plant a menywod beichiog.

Gall bwyta helgig sy’n dod o anifeiliaid a gafodd eu saethu gyda phlwm yn aml olygu bod defnyddwyr yn gallu dod i gysylltiad â lefelau peryglus o blwm. Dylai’r rheiny sy’n ei fwyta gyfyngu ar faint maent yn ei fwyta, yn arbennig anifeiliaid hela bach.

Mae anifeiliaid hela a gaiff eu saethu yn defnyddio plwm yn cynnwys:

- Carw
- Cwningen
- Cwtiad aur (*golden plover*)
- Cyffylog (*woodcock*)
- Ffesant
- Gïach (*snipe*)
- Grugiar yr Alban (*ptarmigan*)
- Grugiar ddu (*black grouse*)
- Grugiar goch (*red grouse*)
- G?ydd
- Hwyaden
- Petrisen (*partridge*)
- Ysguthan (*wood pigeon*)
- Ysgyfarnog frown

Cânt eu saethu i’w bwyta gan ddefnyddio peledi neu beli wedi’u gwneud o blwm. Gall bwyta helgig o anifeiliaid sydd wedi’u saethu gan ddefnyddio plwm, a hynny’n aml, olygu eich bod yn dod i gysylltiad â lefelau niweidiol o blwm.

Er mwyn lleihau’r risg hwn, os ydych chi’n bwyta helgig o’r fath yn aml, yn arbennig anifeiliaid hela bach, dylech gwtogi ar faint ydych chi’n ei fwyta.

Gall cysylltiad â phlwm niweidio datblygiad yr ymennydd a’r system nerfol. Felly mae bwyta llai o’r cig sy’n dod o’r anifeiliaid hyn yn arbennig o bwysig i:

- blant bach
- plant
- menywod beichiog
- menywod sy’n ceisio beichiogi

Nid yw pob anifail hela yn cael ei saethu â phlwm. Yn gyffredinol, bydd yr helgig mawr sy’n cael ei werthu mewn archfarchnadoedd yn dod o anifeiliaid sydd wedi’u ffermio, ac yn cynnwys lefelau isel iawn o blwm, os o gwbl. Nid oes angen i chi boeni am fwyta’r math hwn o helgig. Os nad ydych chi’n si?r a yw’r helgig yn dod o anifail sydd wedi’i saethu â phlwm ai peidio, cofiwch holi eich cyflenwr am wybodaeth.

Yr wyddoniaeth y tu ôl i’n cyngor

Mae ein cyngor yn seiliedig ar astudiaeth o'r rheiny sy'n bwyta cig o anifeiliaid hela gwyllt. Cynhaliwyd yr astudiaeth gan Asiantaeth Safonau Bwyd yr Alban gynt a'i chyhoeddi yn 2012. Rydym ni hefyd wedi defnyddio data sy'n bodoli eisoes ar lefelau plwm yn y mathau hyn o fwyd yn y Deyrnas Unedig.

Nid oes lefel ddiogel wedi'i phennu ar gyfer plwm. Mae grwpiau cynghori arbenigol annibynnol yn cynghori y dylid cyfyngu cysylltiad â phlwm cymaint â phosib.