

Bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth

Yr hyn y mae angen i ddefnyddwyr ei wybod am fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth.

Bu llawer o ddadlau cyhoeddus yn ddiweddar am fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth (*ultra-processed foods*). Mae peth ymchwil wedi dangos cydberthynas rhwng bwyta llawer o fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth ac iechyd gwaeth. Yr hyn sydd wedi bod yn fwy heriol yw dod i ddeall pam. Mae rhai bwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth yn cynnwys lefelau uchel o fraster, siwgr a halen, ond nid yw hyn yn wir am yr holl fwydydd hyn. Mae'n anodd cadarnhau ai dyma'r unig reswm pam gall bwyta llawer o'r fath fwydydd arwain at iechyd gwaeth, neu a oes effeithiau negyddol ychwanegol ar iechyd yn sgil ffactorau eraill. Er enghraifft, blasusrwydd (pa mor hawdd ydyn nhw i'w bwyta a faint rydyn ni'n eu hoffi, a allai ein harwain i fwyta mwy), neu ddwysedd egni (swm y caloriâu fesul cegaid), neu sut mae rhai bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth yn cael eu gwneud. Dyma rai achosion posib, ond dydy'r wyddoniaeth heb eu hesbonio'n llwyr eto.

Wrth [adolygu'r dystiolaeth gyfredol](#), dywedodd pwyllgor gwyddonol arbenigol y llywodraeth (y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faeth neu SACN) fod angen mwy o ymchwil cyn y gallai ddod i unrhyw gasgliadau cadarn ynghylch a yw bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth yn achosi iechyd gwael.

Mae llawer o waith ymchwil ar y gweill ar hyn o bryd mewn sawl gwlad, gan gynnwys y DU, ac mae hyn yn debygol o wella ein dealltwriaeth o fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth o fewn yr ychydig flynyddoedd nesaf.

Beth yw bwyd sydd wedi'i brosesu'n helaeth?

Does dim un diffiniad y cytunwyd arno'n gyffredinol ar gyfer bwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth. Mae [dosbarthiad NOVA](#) (sef y dosbarthiad a ddefnyddir amlaf) yn sôn am fwyd sy'n cynnwys "fformiwleiddiadau o gynhwysion, yn bennaf at ddefnydd diwydiannol yn unig, a grëir fel rheol gan gyfres o dechnegau a phrosesau diwydiannol."

Mae rhai pobl hefyd wedi diffinio bwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth fel bwydydd sy'n cynnwys cynhwysion na fydddech chi o bosib yn dod o hyd iddyn nhw yn eich cwpwrdd cegin (er enghraifft, mathau o ychwanegion, emwlsyddion neu sefydlogyddion).

Gallai enghreifftiau o fwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth gynnwys grawnfwydydd brechwast wedi'u melysu, diodydd meddal carbonedig neu ddanteithion. Gallant hefyd gynnwys sbrediau braster isel neu rai iogyrtiau â blas.

Rôl prosesu mewn bwyd

Gall rhywfaint o brosesu – gan gynnwys rhywfaint o brosesu a ddefnyddir mewn bwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth – chwarae rhan bwysig mewn diogelwch bwyd neu faeth, neu wrth wneud bwyd yn rhatach. Er enghraifft:

- pasteureiddio, sy'n lladd bacteria niweidiol
- coginio, a ddefnyddir i sicrhau bod bwyd yn fwytadwy ac yn ddiogel i'w fwyta
- ychwanegu fitaminau a mwynau (er enghraifft, ychwanegu haearn a Fitamin B1 at flawd, neu galsiwm at gynhyrchion llaeth sy'n seiliedig ar blanhigion)

- gwella cynnwys maethol bwyd (er enghraifft, lleihau braster dirlawn, neu gynnwys siwgr neu halen)

Gall prosesu wella blas neu wead bwyd, neu gynyddu oes silff. Gall hyn wneud bwyd yn fwy hygrych neu fforddiadwy, neu helpu i leihau gwastraff bwyd.

Cyngor i ddefnyddwyr

Er bod cydberthynas rhwng iechyd gwaeth a deietau sy'n uchel mewn bwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth, dydyn ni ddim yn gwybod o hyd ai'r rheswm dros hyn yw'r ffaith bod y bwydydd hyn yn afiach oherwydd sut y cânt eu gwneud, neu a yw oherwydd bod y rhan fwyaf o fwydydd wedi'u prosesu'n uchel mewn calorïau, braster dirlawn, halen a siwgr.

Sut bynnag y byddwch chi'n diffinio bwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth, mae'r term yn cwmpasu amrywiaeth enfawr o fwydydd, y mae rhai ohonyn nhw'n afiach, ac y gallai rhai ohonyn nhw fod â chryn werth maethol. Er enghraifft, gallai bar o siocled neu bryd parod sy'n uchel iawn mewn braster, halen neu siwgr gael eu dosbarthu fel bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth, ond byddai torth o fara grawn cyflawn wedi'i brynu mewn siop, neu iogwrt braster isel, hefyd yn cael eu dosbarthu felly.

Mae gennym dystiolaeth gref fod deietau sy'n uchel mewn calorïau, braster dirlawn, halen a siwgr yn gysylltiedig â risg uwch o ordewdra, a chlefydau cronig fel clefyd y galon a diabetes math 2, yn ogystal â rhai mathau o ganser.

Cyngor y llywodraeth yw y dylai defnyddwyr geisio dilyn deiet iach. I'r rhan fwyaf o bobl, mae hyn yn golygu bwyta mwy o lysiau a ffeibr, a chwtogi ar faint o fraster dirlawn, siwgr a halen rydych chi'n eu bwyta. Mae'r [Canllaw Bwyta'n Dda](#) yn nodi sut beth yw deiet iach a chytbwys – un sy'n cyfyngu ar fraster dirlawn, halen a siwgr, ac sy'n cynnwys digonedd o ffrwythau a llysiau, ffeibr a phrotein (gan gynnwys pysgod olewog a chodlysiau). Mae hefyd yn dangos faint o'r hyn rydyn ni'n ei fwyta yn gyffredinol ddylai ddod o bob gr?p bwyd.

Rôl yr Asiantaeth Safonau Bwyd mewn perthynas â bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth

Rydym yn rheoleiddio [ychwanegion bwyd](#), a ddefnyddir yn aml mewn bwyd sydd wedi'i brosesu'n helaeth. Rydym hefyd yn gyfrifol am rai agweddau ar faethiad a pholisi iechyd deietegol yng Ngogledd Iwerddon. Mae gennym hefyd ran i'w chwarae, a nodir yn y gyfraith, o ran diogelu buddiannau defnyddwyr mewn perthynas â bwyd.

Ychwanegion bwyd

Rhaid i bob ychwanegion bwyd basio asesiad cadarn i wirio ei fod yn ddiogel i bobl ei fwyta. Mae asesiad yn ystyried proffil gwenwynegol ychwanegyn penodol, ei grynodiad mewn bwydydd penodol, yr ystod o fwydydd y mae'n cael ei ddefnyddio ynnddi, a faint ohono y gallem ni ddod i gysylltiad ag ef yn ein deiet cyffredinol. Yna, rydym yn defnyddio'r dystiolaeth honno i farnu a yw'r ychwanegyn yn ddiogel ac, os ydy, faint ohono y gellir ei fwyta'n ddiogel, a sut y gellir ei ddefnyddio mewn gwahanol gynhyrchion.

Pan ddaw gwybodaeth newydd i'r amlwg am ddiogelwch ychwanegyn penodol, byddwn yn ailasesu a yw'n ddiogel os oes angen, a hynny'n seiliedig ar y dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf.

Dyma rai o'r ychwanegion mwyaf cyffredin y gallech chi ddod ar eu traws ar labeli bwyd:

- gwrthocsidyddion – mae'r rhain yn atal brasterau rhag mynd yn ddrwg neu newid lliw drwy leihau'r tebygolrwydd y byddan nhw'n cyfuno ag ocsigen
- lliwiau bwyd – a allai ychwanegu neu adfer lliw mewn bwyd
- emwlsyddion, sefydlogyddion, sylweddau gelio a thewychyddion – mae'r rhain yn helpu i gymysgu cynhwysion neu eu gwneud yn fwy trwchus
- cyffeithyddion – defnyddir y rhain i gadw bwyd yn fwy diogel am gyfnod hirach drwy arafu twf micro-organebau
- melysyddion – sy'n gwneud i fwyd flasun fwy melys, ac y gellir eu defnyddio i gymryd lle siwgr mewn bwydydd â llai o galoriau

Diogelu buddiannau defnyddwyr

Mae gennym ran i'w chwarae wrth ddiogelu buddiannau defnyddwyr mewn perthynas â bwyd. Rydym yn olrhain canfyddiadau defnyddwyr trwy waith ymchwil rheolaidd, fel [Bwyd a Chi 2](#) a'n [Harolwg Tracio Mewnwelediadau Defnyddwyr](#).

Yn fras, mae ein hymchwil yn dangos bod gan bobl lefelau uchel o hyder yn y bwyd y maen nhw'n ei fwyta. Fodd bynnag, ers mis Awst 2023, mae bwyd wedi'i brosesu'n helaeth wedi bod yn un o'r tri phrif bryder a godwyd gan ddefnyddwyr a holwyd yn ein Harolwg Tracio Mewnwelediad Defnyddwyr, gyda thri o bob pedwar defnyddiwr a holwyd yn dweud eu bod yn poeni.

Roedd [ymchwil a gynhaliwyd gennym](#) yn 2022 hefyd yn dangos lefelau uchel (61%) o bryder am or-brosesu bwyd.

Gwaith yr Asiantaeth Safonau Bwyd ar fwyd sydd wedi'i brosesu'n helaeth

Byddwn yn parhau i weithio'n agos gyda'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol (DHSC) yn San Steffan, wrth i'r dystiolaeth ar fwyd sydd wedi'i brosesu'n helaeth ddatblygu. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu:

- cymryd camau pan fydd unrhyw dystiolaeth newydd yn dod i'r amlwg gan y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faeth (SACN) neu bwyllgorau gwyddonol eraill, a chyrrff rheoleiddio rhyngwladol eraill, gan weithio gyda DHSC a'r gweinyddiaethau datganoledig
- sicrhau bod diogelwch ychwanegion bwyd yn cael ei asesu'n drylwyr
- comisiynu ymchwil bellach drwy ein pwyllgor cynghori ar wyddorau cymdeithasol (ACSS) i ddeall y dystiolaeth am ddealltwriaeth a chanfyddiadau defnyddwyr o fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth, ac unrhyw fylchau yn yr ymchwil sy'n bodoli
- rhoi gwybod i ddefnyddwyr am ein gwaith ar fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth