Cyhoeddi gwybodaeth i ddefnyddwyr am fwyd wedi'i brosesu'n helaeth

Bu cryn dipyn o ddiddordeb cyhoeddus a dadlau yn ddiweddar ynghylch bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth (UPF) a'r gydberthynas bosib rhwng bwyta llawer o UPF ac iechyd gwaeth.

Mae'r llywodraeth yn cynghori defnyddwyr i ddilyn y Canllaw Bwyta'n Dda, sy'n dangos faint o'r hyn rydyn ni'n ei fwyta ddylai ddod o bob gr?p bwyd er mwyn cael deiet iach a chytbwys.

Wrth roi tystiolaeth i Bwyllgor T?'r Arglwyddi ar Fwyd, Deiet a Gordewdra ar 9 Mai, siaradodd yr Athro Robin May, Prif Gynghorydd Gwyddonol yr ASB, am bwysigrwydd gwybodaeth glir i ddefnyddwyr.

> Trwy ein hymchwil, rydym yn ymwybodol bod pryder a dryswch y cyhoedd ynghylch UPF, a phrosesu bwyd yn fwy cyffredinol, wedi cynyddu'n sylweddol.
>
> Fel sefydliad sy'n cael ei arwain gan dystiolaeth, mae gennym gyfrifoldeb i roi ffeithiau clir i alluogi defnyddwyr i wneud dewisiadau gwybodus, yn seiliedig ar wyddoniaeth gyfredol.
>
> **Yr Athro Robin May, Prif Gynghorydd Gwyddonol**