

# Gwiriwr ffeithiau wrth fwyta gartref

Cyngor ar rai cwestiynau a chamsyniadau cyffredin am ddiogelwch bwyd.

Dyma ateb rhai o'r cwestiynau mwyaf cyffredin o ran diogelwch bwyd sy'n codi mewn perthynas â gwahanol fathau o fwyd.

## ASB yn Esbonio

Mae yna nifer o gamsyniadau o ran pa mor hir y gallwch chi storio bwyd, sut i wybod a yw bwyd wedi mynd yn ddrwg, a sut i gadw'ch bwyd yn ddiogel gartref. Trwy ateb y cwestiynau mwyaf cyffredin, gobeithiwn y gallwn eich helpu i gadw'n ddiogel ac osgoi taflu bwyd sy'n berffaith iawn yn ddiangen.

## Llaeth

### Ydy'r prawf aroglu'n gweithio ar gyfer llaeth a chynnyrch llaeth?

Nid yw'n ddiogel defnyddio'r prawf aroglu ar gyfer unrhyw fwyd sydd â dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fydd y prawf aroglu'n gweithio am nad oes modd aroglu'r bygiau sy'n achosi gwenwyn bwyd.

Efallai y bydd dyddiad 'defnyddio erbyn' neu ddyddiad 'ar ei orau cyn' ar laeth a chynhyrchion llaeth eraill fel iogwrt. Y gweithgynhyrchwr sy'n penderfynu pa ddull sydd orau ar gyfer y bwyd y mae'n ei gynhyrchu. Bydd y gweithgynhyrchwr yn ystyried sut y caiff y bwyd ei brosesu wrth benderfynu a oes angen dyddiad 'defnyddio erbyn' neu ddyddiad 'ar ei orau cyn'.

Os oes dyddiad 'ar ei orau cyn' ar fwyd, gellir defnyddio'r prawf aroglu. Mae'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd, nid diogelwch. Gallwch aroglu bwyd sydd â dyddiad 'ar ei orau cyn' i weld a yw wedi difetha neu suro. Gallwch hefyd ddefnyddio ciwiau gweledol, fel edrych am lwydni neu unrhyw newidiadau i wead y bwyd. Gellir bwyta bwyd â dyddiad 'ar ei orau cyn' ar ôl y dyddiad ar y pecyn, ond efallai na fydd yn blasu cystal ag y byddai cyn y dyddiad hwnnw.

Dylid edrych ar y dyddiadau storio, y dyddiadau 'defnyddio erbyn' a'r dyddiadau 'ar ei orau cyn' wrth brynu bwyd er mwyn helpu i sicrhau ei fod yn ddiogel ac i osgoi gwastraff.

I gael mwy o wybodaeth am y prawf aroglu a marciau dyddiad, ewch i'n tudalen ar [ddyddiadau 'ar ei orau cyn' a dyddiadau 'defnyddio erbyn'](#).

## Reis

### Am faint y gallwch chi fwyta reis yn ddiogel ar ôl ei goginio?

Gellir bwyta reis yn oer os caiff ei oeri'n gyflym. Rhwch y reis yn yr oergell a'i fwyta o fewn 24 awr.

Gall bwyta reis sydd wedi'i ailgynhesu achosi gwenwyn bwyd. Nid yr ailgynhesu ei hun sy'n achosi'r broblem, ond y ffordd y mae'r reis wedi'i storio cyn ei ailgynhesu.

Cadwch reis yn yr oergell am ddim mwy na diwrnod cyn ei ailgynhesu. Pan fyddwch chi'n ailgynhesu reis, gwnewch yn siŵr ei fod yn stemio'n boeth yr holl ffordd drwyddo.

Gall reis heb ei goginio gynnwys sborau o facteriwm o'r enw Bacillus cereus. Gall y bacteria hyn achosi gwenwyn bwyd. Gall sborau Bacillus cereus oroesi wrth eu coginio. Po hiraf y caiff reis wedi'i goginio ei adael ar dymheredd yr ystafell, y mwyaf tebygol yw hi y bydd y bacteria neu'r tocsinau'n gwneud y reis yn anniogel i'w fwyta.

## **Allwch chi ailgynhesu reis?**

Gallwch, ond ni ddylech byth ailgynhesu reis fwy nag unwaith. Pan fyddwch chi'n ailgynhesu reis, gwnewch yn siŵr ei fod yn stemio'n boeth yr holl ffordd drwyddo.

Os oes gennych chi reis dros ben, dylech ei oeri cyn gynted â phosib, yn ddelfrydol o fewn awr. Gall ei rannu'n ddogonau llai helpu gyda hyn. Hefyd, peidiwch â gadael reis mewn popty reis, sosban stemio na phadell i'w oeri.

## **Allwch chi ailgynhesu reis tecawê?**

Ni ddylech byth ailgynhesu reis fwy nag unwaith. Mae'n bwysig cymryd gofal ychwanegol gyda reis tecawê. Yn ddelfrydol, dylai reis o siop tecawê gael ei fwyta'n fuan ar ôl ei brynu neu'n fuan ar ôl iddo gael ei ddsbarthu.

Mae hyn oherwydd bod rhai busnesau bwyd yn coginio eu reis ymlaen llaw ac yna'n ei ailgynhesu cyn ei roi i gwsmeriaid. O ran pa mor ddiogel yw ailgynhesu reis sydd wedi'i goginio, mae hyn yn dibynnu ar sut y cafodd ei storio a'i drin ac a gafodd ei goginio'n llwyr yn y lle cyntaf. Mae bob amser yn werth gofyn i'r busnes tecawê sut maen nhw'n trin y reis.

## **Allwch chi rewi reis?**

Gallwch chi rewi reis, ond dylech chi oeri'r reis yn gyflym cyn ei roi yn y rhewgell. Os byddwch chi'n rhannu'r reis rhwng cynwysyddion llai o faint, bydd hyn yn helpu i'w oeri'n gynt. I wneud hyn, gallech chi roi'r cynhwysydd reis mewn dŵr oer, ac, unwaith y bydd wedi oeri, gallech ei orchuddio a'i storio yn y rhewgell. Trwy sicrhau bod y reis yn mynd i mewn i'r rhewgell o fewn awr ar ôl ei goginio, byddwch chi'n atal bacteria rhag lluosu a chynhyrchu tocsinau. Cyn bwyta, dylech ddadmer eich reis yn yr oergell ac yna'i ailgynhesu nes ei fod yn stemio'n boeth cyn ei fwyta ar unwaith.

## **Wyau**

### **Ydy'r prawf arnofio wy yn gweithio?**

Dydyn ni ddim yn awgrymu defnyddio'r prawf arnofio i benderfynu a yw wyau'n ddiogel ai peidio, gan fod y prawf yn asesu pa mor hen yw'r wyau, nid eu diogelwch. Ni all y prawf ddangos pa facteria sydd wedi bod yn tyfu y tu mewn i'r wyau. Po hynaf yr wy, y mwyaf o aer sydd y tu mewn iddo, a dyna sy'n gwneud iddo arnofio.

### **Ydy wyau'n ddiogel i'w bwyta ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'?**

Mae wyau'n ddiogel i'w bwyta ddeuddydd ar ôl y [dyddiad 'ar ei orau cyn'](#), cyn belled â'u bod wedi'u coginio'n drylwyr. Dylai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' fod wedi'i stampio ar yr wy neu'r deunydd pecynnu. Dylech sicrhau bod gwyn a melyn yr wy wedi'u coginio'n drylwyr. Gallwch chi ddefnyddio wyau ddeuddydd ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' wrth goginio neu bobi.

### **Ydy wyau amrwd yn ddiogel i'w bwyta?**

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae rheolaethau diogelwch bwyd yn niwydiant wyau ieir y Deyrnas Unedig wedi gwella. O'r herwydd, mae babanod, plant, menywod beichiog a phobl dros 65 oed nawr yn gallu bwyta wyau ieir amrwd neu wyau wedi'u coginio'n ysgafn, neu fwydydd sy'n cynnwys yr wyau hyn, os oes ganddynt [farc 'British Lion'](#) neu os ydynt yn cael eu cynhyrchu o dan gynllun sicrwydd wyau ['Laid in Britain'](#).

Nid yw'r cyngor hwn yn berthnasol i unigolion sydd ag imiwnedd gwael iawn ac sydd angen deiet a oruchwylir yn feddygol gan weithwyr iechyd.

Mae'r cyngor hwn yn dal i fod yn berthnasol yn ystod brigiadau o fflw adar. Mae fflw adar yn peri risg diogelwch bwyd isel iawn i ddefnyddwyr, ac nid yw'n newid ein cyngor ar fwyta wyau. Mae gan Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) [gyngor pellach ar fflw adar](#).

## Gogledd Iwerddon

I gael [cyngor penodol i Ogledd Iwerddon ar fflw adar](#), cyfeiriwch at yr Adran Amaeth, yr Amgylchedd a Materion Gwledig (DAERA).

## Ddylech chi storio wyau yn yr oergell?

Dylai wyau gael eu storio mewn man oer, sych. Yn ddelfrydol, dylid storio wyau yn yr oergell. Dylid glanhau'r man storio'n rheolaidd. Dilynwch gyngor y gweithgynhyrchwr ac osgoi storio wyau lle byddent yn agored i newidiadau eithafol mewn tymheredd. Gall newidiadau mewn tymheredd arwain at anwedd ('condensation') ar wyneb yr wyau, sy'n achosi i fwy a mwy o Salmonella dreiddio o du allan y plisgyn i mewn i'r wy.

## Ydw i'n gallu rhewi wyau?

Gellir rhewi wyau a'u defnyddio'n ddiogel yn ddiweddarach. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw cracio'r wyau i gynhwysydd y gellir ei selio ac yna eu rhewi. Gallwch wahanu'r melynwy oddi wrth y gwyn yn gyntaf os yw'n well gennych, ac yna eu rhoi mewn cynwysyddion ar wahân.

Labelwch y cynwysyddion fel y gallwch chi eu hadnabod yn hawdd pan fyddwch chi'n dymuno eu defnyddio. Gallwch chi hefyd gracio'r wy i gynhwysydd y gellir ei selio, a churo'r wy cyn ei rewi. Mae hyn yn ffordd hawdd o wneud wyau wedi'u sgramblo neu omled.

## Ffrwythau

### Allwch chi fwyta bananas brown?

Gellir bwyta ffrwythau sydd ychydig yn rhy aeddfed, fel bananas brown, afalau sydd wedi crychu a mefus sydd ychydig yn feddal, ar yr amod nad ydyn nhw'n cynnwys unrhyw lwydni. Mae ffrwythau sy'n rhy aeddfed yn wych ar gyfer coginio, pobi a gwneud smwddis.

### Ddylech chi olchi ffrwythau?

Cofiwch olchi ffrwythau a llyisiau â d?r cyn eu bwyta. Mae hyn er mwyn sicrhau eu bod yn lân ac y gellir cael gwared ar facteria niweidiol o'r tu allan. Dylech eu golchi o dan dd?r tap, neu mewn powlen o dd?r ffres, gan rwbio eu croen o dan y d?r. Gallwch chi ddechrau gyda'r eitemau lleiaf budr yn gyntaf a rhoi rins terfynol i bob un ohonyn nhw.

### Ydych chi'n dal i allu bwyta bwyd os byddwch chi'n tynnu'r darn sydd wedi llwydo?

Ni ddylid bwyta bwyd sy'n amlwg wedi pydru neu sy'n cynnwys llwydni. Mae hyn oherwydd risgiau posibl o'r llwydni. Mae'r cyngor hwn yn arbennig o bwysig i bobl mewn grwpiau sy'n agored i niwed. Mae hyn yn cynnwys plant, menywod beichiog, pobl 65 oed a throsodd, a'r rhai sydd â system imiwneidd wan.

Er ei bod yn bosib y gallai tynnu'r llwydni ynghyd â darn sylweddol o'r cynnyrch sydd o'i amgylch gael gwared ar unrhyw docsinau nad oes modd eu gweld, nid oes unrhyw sicrwydd y byddai gwneud hynny'n cael gwared arnynt i gyd.

## Llyisiau

### Ydych chi'n gallu bwyta tatws pan fyddan nhw'n troi'n wyrdd ac yn dechrau egino?

Os yw tatws wedi dechrau egino, tynnwch y darnau hynny cyn paratoi'r tatws. Cofiwch dorri unrhyw ddarnau gwyrdd neu dynnu unrhyw ddarnau sydd wedi pydru cyn defnyddio'r tatws.

Gall darnau gwyrdd ar datws gynnwys lefelau uchel o docsinau naturiol o'r enw glycoalcaloidau. Mae glycoalcaloidau i'w cael fel arfer mewn tatws ar lefelau isel, ond gallant fod yn uwch mewn:

- rhannau gwyrdd
- rhannau wedi'u difrodi
- rhannau sy'n dechrau egino

Gall lefelau uchel o glycoalcaloidau gynhyrfu'r system dreulio ac achosi symptomau fel poen yn yr abdomen, chwydu a dolur rhydd. Fodd bynnag, mae gwenwyn glycoalcaloid yn anghyffredin iawn, er bod llawer iawn o datws yn cael eu bwyta mewn sawl gwlad.

Er mwyn osgoi lefelau uchel o glycoalcaloidau mewn tatws, storiwch nhw mewn man tywyll, oer a sych.

### Allwch chi rewi tatws?

Gallwch chi rewi tatws sydd wedi'u coginio neu rai sydd wedi'u berwi'n rhannol am 5 munud. Gallwch chi rewi tatws sydd wedi'u coginio ac sydd dros ben ar ôl eich pryd hefyd. Gallwch chi rostio tatws wedi'u berwi yn syth o'r rhewgell, ond cofiwch wneud yn si'r eu bod yn stemio'n boeth. Rhowch nhw yn y popty gydag ychydig o olew i'w crisbio.

### Allwch chi storio tatws yn yr oergell?

Gallwch. Os ydych chi am leihau gwastraff bwyd, gallwch chi storio tatws naill ai yn yr oergell neu mewn man tywyll, oer a sych.

Mae astudiaeth ddiweddar, a adolygwyd gan y Pwyllgor ar Wenwyndra Cemegion mewn Bwyd, Cynhyrchion Defnyddwyr a'r Amgylchedd (COT), wedi dangos nad yw storio tatws gartref yn yr oergell yn cynyddu'n faterol siwgrau sy'n ffurfio [acrylamid](#), sef proses y cyfeirir ato fel melysu oer, o gymharu â'u storio mewn man oer a thywyll.

### Am ba hyd y gallwch chi fwyta llyisiau sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'ar ei orau cyn'?

Gall llyisiau sydd wedi mynd heibio'r [dyddiad 'ar ei orau cyn'](#) ddechrau crychu neu droi'n feddal, ond maen nhw'n ddiogel i'w bwyta gan gymryd nad oes unrhyw arwydd gweladwy o bydredd. Gwnewch yn si'r nad ydyn nhw wedi pydru nac yn cynnwys unrhyw llwydni cyn eu bwyta.

Mae'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd, nid diogelwch. Bydd bwyd yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn, ond efallai na fydd ar ei orau. Ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', mae'r cyfnod y mae'n dderbyniol bwyta llysiau yn dibynnu ar y cynnyrch a'r cyfarwyddiadau storio.

Mae [rhestr storio bwyd WRAP](#) yn cynnig cyngor ar gyfer gwahanol fwydydd ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'.

## Ydy ffa coch ('kidney beans') amrwd yn wenwynig?

Mae ffa tun o'r archfarchnad yn ddiogel i'w bwyta gan eu bod wedi cael eu socian a'u berwi ymlaen llaw i ladd unrhyw docsinau sy'n bresennol.

Gall ffa amrwd neu ffa sydd heb eu coginio ddigon, yn enwedig ffa coch, fod yn beryglus. Mae hyn oherwydd eu bod yn naturiol yn cynnwys math o lectin sy'n gallu cynhyrchu effeithiau gwenwynig. Ni ddylech goginio ffa coch amrwd yn araf gan nad yw hynny'n dinistrio'r tocsinau a gallai gynyddu eu gwenwyndra.

## Cig

### Ydy hi'n ddiogel ailgynhesu cig yn y microdon?

Gallwch chi ailgynhesu cig mewn microdon unwaith. Gwnewch yn siŵr bod y cig yn stemio'n boeth drwyddo cyn ei fwyta. Y peth gorau yw defnyddio darnau bach o gig, gan fod darnau mawr yn gallu mynd yn sych mewn rhai manau heb gael eu cynhesu'n drylwyr mewn manau eraill.

Mae'n syniad da troi bwyd yn aml wrth iddo ailgynhesu. Wrth roi bwyd mewn microdon, gall fod yn boeth iawn ar yr ochrau a dal i fod yn oer yn y canol. Bydd troi'r bwyd yn helpu i atal hyn.

Os ydych chi'n ailgynhesu bwyd mewn microdon, dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar y deunydd pecynnu, gan gynnwys cyngor ar droi bwyd a gadael iddo sefyll. Mae troi bwyd a gadael iddo sefyll yn rhan o'r broses o goginio ac ailgynhesu mewn microdon. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod bwyd yr un tymheredd yr holl ffordd drwyddo.

### Allwch chi ailgynhesu cig fwy nag unwaith?

Dim ond unwaith y dylech chi ailgynhesu cig sydd wedi'i goginio a'i rewi'n flaenorol.

## Bwyd tun

### Ydy bwyd yn ddiogel os oes tolc ar y tun?

Dylai bwyd fod yn iawn i'w fwyta o hyd os nad yw'r tolc ar y tun yn ddwfn ac nad oes unrhyw arwyddion amlwg eraill bod y tun wedi'i ddifodi.

Fodd bynnag, os yw'r tolc yn ddwfn, gall y tun fod â thwll, hollt neu doriad cudd yn y sêl. Gallai hyn arwain at dun nad yw bellach yn ddibynadwy. Yn yr achos hwn, ni ddylech fwyta'r bwyd y tu mewn i'r tun. Os yw'r tolc wedi peri i'r tun rydu, ni ddylech chi fwyta'r bwyd y tu mewn iddo chwaith.

Dylech osgoi bwyta bwyd mewn tun sy'n amlwg wedi chwyddo. Os yw'r bwyd yn tasgu allan o'r tun wrth ei agor, gallai hyn fod o ganlyniad i nwy yn cronni yn y bwyd. Gallai hyn fod o ganlyniad i bresenoldeb a thwf micro-organebau. Gall y micro-organebau hyn ddifetha'r bwyd a'i wneud yn anniogel i'w fwyta. Os ydych chi wedi prynu tuniau sy'n amlwg wedi chwyddo, dylech eu dychwelyd i'r siop.

## **Am ba hyd y gellir bwyta bwyd tun ar ôl y dyddiad ‘ar ei orau cyn’?**

O ran y cyfnod amser derbyniol ar gyfer bwyta bwyd tun sydd wedi mynd heibio i'w [ddyddiad ‘ar ei orau cyn’](#), mae hyn yn dibynnu ar y cynnyrch, yr amodau storio a'r brand.

Dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr ar storio'r bwyd ar ôl ei agor. Mae hyn fel arfer yn nodi ble i storio cynhyrchion ac am ba hyd. Gall gwahanol frandiau o'r un cynhyrchion ddefnyddio gwahanol brosesau cynhyrchu. Gall hyn effeithio ar eu cyfansoddiad ac ar ba mor gyflym y bydd y bwyd yn mynd yn ddrwg.

## **Allwch chi fwyta bwyd tun yn oer?**

Ni fydd y rhan fwyaf o fwydydd tun y bwriedir eu cynhesu cyn eu bwyta yn peri risg diogelwch os cânt eu bwyta'n oer. Fodd bynnag, bydd hyn yn dibynnu ar y cynnyrch. Cofiwch ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr bob tro cyn bwyta.

## **Ydy hi'n ddiogel gadael bwyd mewn tuniau sydd wedi'u hagor?**

Ni ddylech storio bwyd mewn can tun sydd wedi'i agor. Pan fydd tun wedi'i agor a'r bwyd yn agored i'r aer, gallai'r metel yn y tun drosglwyddo'n gynt i'r bwyd sydd y tu mewn iddo.

Ar ôl agor tun o fwyd, os nad ydych chi'n mynd i'w ddefnyddio i gyd ar unwaith, gwagwch y cynnwys i mewn i bowlen neu gynhwysydd arall a'i roi yn yr oergell.

Nid yw'r cyngor hwn yn berthnasol i fwydydd sy'n cael eu gwerthu mewn tuniau â chaeadau y gellir eu hailselio, fel coco a surop melyn, gan nad ydyn nhw'n adweithio â'r tun.