

Awgrymiadau i bobl hŷn sy'n agored i niwed ar gyfer bwyta'n dda wrth hunanynysu

Mae deiet da yn hanfodol i iechyd pawb, ond yn enwedig i bobl hŷn nad ydyn nhw'n mynd allan yn aml, gan y gall hynny wneud iddyn nhw gollu diddordeb mewn bwyd.

Mae'n ofynnol bod pobl hŷn yn hunanynysu oherwydd y pandemig Covid-19 a bydd hyn yn golygu bod angen iddyn nhw roi ystyriaeth ychwanegol i'w hanghenion deietegol, er mwyn sicrhau eu bod yn cael yr holl brotein, mwynau a fitaminau sydd eu hangen arny'n nhw.

Negeseuon allweddol:

- Mae'n bwysig bwyta'n rheolaidd – o leiaf dair gwaith y dydd.
- Mae'n bosibl y bydd yn haws bwyta prydau bach yn fwy aml gyda byrbrydau maethlon rhyngddynt – byddai hyn yn 3 phryd bach a 3 byrbryd bach y dydd.
- Mae'n bwysig yfed digon o hylif.

Un o egwyddorion sylfaenol bwyta'n iach yw amrywiaeth o wahanol fwydydd er mw'n cael cydbwysedd gwell o faetholion. Bydd cynnwys amrywiaeth o fwyd a diod o'r grwpiau bwyd a restrir isod bob dydd yn rhoi cydbwysedd da o faetholion i bawb ac yn helpu i sicrhau bod eu hanghenion maethol yn cael eu diwallu.

1. Ffrwythau a Llysiau

– bwyta 5 dogn y dydd.

Beth sydd wedi'i gynnwys yn y grŵp bwyd hwn?

- Pob math o lysiau ffres, wedi'u rhewi ac mewn tun – brocoli, ysgewyll, bresych, moron, pys wedi'u rhewi, pupur, swejen a chorn melys
- Ffa a chorbys, gan gynnwys ffa pob, ffacbys a ffa coch
- Pob math o lysiau salad, gan gynnwys letys, ciwcymbr, tomato, moron amrwd, pupur a betys coch
- Pob math o ffrwythau – afalau, bananas, ffrwyth ciwi, orennau, gellyg, mango ac eirin
- Pob math o ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau – pinafal, eirin gwlanog ac orennau mandarin
- Ffrwythau wedi'u stiwio
- Ffrwythau sych
- Sudd ffrwythau (100% o sudd)

Awgrym defnyddiol: Efallai y bydd yn fwy priodol i'r ffrwythau a'r llysiau fod yn feddal – ffrwythau wedi'u stiwio, llysiau wedi'u coginio, cawl, ac ati

2. Bara, reis, tatws, pasta:

Mae'r ffeibr yn y bwydydd yma yn helpu i atal rhwymedd, sy'n broblem gyffredin ymysg pobl hŷn.

- Pob math o fara gan gynnwys bara gwenith cyflawn, graneri a bara â hadau, chapatis, bagelau, roti, tortilas a bara pitta
- Tatws, iam, cocoiam, dasheen, ffrwyth bara a chasafa
- Grawnfwydydd brechwast
- Reis, cwscws, gwenith bulgar, indrawn (polenta) a grawn corn
- Nwdls, sbageti a mathau eraill o basta

3. Cig, pysgod, wyau, ffa:

Mae'r bwydydd hyn yn llawn protein ac maen nhw'n bwysig ar gyfer cynnal cryfder y cyhyrau ac yn helpu i wella doluriau. Wrth i ni fynd yn hŷn, rydym yn colli màs ein cyhyrau ac yn magu màs braster, ond mae astudiaethau'n dangos y gall hyn gynyddu'n gyflym os ydym yn aros yn segur.

- Mae cig yn cynnwys pob math o gig eidion, porc, cig oen, dofednod, ofal a chynnyrch cig fel cig moch, selsig, byrgyrs cig eidion, pasteiod a chigoedd oer
- Mae pysgod yn cynnwys pysgod ffres, wedi'u rhewi ac mewn tun, fel tiwna a sardinau. Mae'n bosibl na fydd llawer o bysgod mewn cynnyrch pysgod fel cacenni pysgod a bysedd pysgod.
- Wyau wedi'u berwi, eu potsio neu'u sgramblo, neu mewn omled
- Cynnyrch cig amgen ar gyfer llysiuwyd: Ffa a chodlysiau fel ffacabys, pys melyn, ffa coch, ffa gwyn, protein llysiu ansoddedig, cnau, a chynnyrch soia fel tofu a Quorn.

4. Llaeth a bwydydd llaeth:

Mae llaeth a bwydydd llaeth yn bwysig er mwyn helpu i gynnal dwysedd esgyrn a lleihau'r perygl o dorri asgwrn.

- Llaeth sgim, hanner sgim a chyflawn
- Llaeth sych, llaeth gafr a llaeth dafad
- Pob math o gaws – er enghraifft, caws Cheddar, caws bwthyn, caws meddal i'w daenu, Brie, ffeta, Edam, caws gafr, Stilton a Parmesan.
- logwrt
- Fromage frais

Meddyliwch am gynnwys protein sy'n cynnal y cyhyrau yn eich prydau amser brecwast, cinio a swper. Gallwch hefyd ychwanegu protein at fyrbrydau, fel wyau, ffa, menynd pysgnau, caws.

Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer cryfder y cyhyrau:

Mae angen gweithgaredd ar y corff er mwyn cychwyn y broses o droi protein yn gyhyrau. Edrychwch ar yr awgrymiadau gweithgaredd isod.

Bwyd a diod sy'n uchel mewn braster a/neu siwgr:

Gall y bwydydd hyn fod yn fuddiol er mwyn cynyddu'r egni mewn prydau os oes angen magu pwysau.

- Menyn, margarin, mathau eraill o fraster taenu a sbred braster isel, olew coginio, dresin salad wedi'i wneud ag olew, mayonnaise, hufen, siocled, creision, bisgedi, cacennau crwst, cacennau, pwdinau, hufen iâ, sawsiau brasterog, a greffi
- Bwydydd a diodydd sy'n cynnwys siwgr, gan gynnwys: diodydd meddal, losin, siocled, jam, siwgr, cacennau, pwdinau, bisgedi, cacennau crwst a hufen iâ.

Hylif: Mae'n bwysig iawn sicrhau bod Pobl Hŷn yn yfed digon. Bydd rhwng 1.5 a 2 litr y diwrnod yn atal dadhydradu a heintiau'r llwybr wrinol a bydd yn helpu i atal rhwymedd.

Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer cadw'n iach

1. Ysgogi chwant bwyd:

Rydym yn gwybod y gall teimlo'n unig ac yn ynysig gael effaith anferth ar chwant bwyd rhywun a bydd nifer o bobl yn dweud nad ydyn nhw'n teimlo'n llwglyd os ydyn nhw'n bwyta ar eu pen eu hunain. Weithiau, bydd pobl hŷn yn profi newidiadau mewn blas a gallai fod o fudd arbrofi gydag amrywiaeth o gynhwysion blasus fel sbeisys a sawsiau er mwyn ysgogi eu chwant bwyd. Hefyd, ceisiwch fynd allan am awyr iach. Gall eistedd neu gerdded yn yr ardd, neu ar falconi, neu agor ffenestr helpu i ysgogi chwant bwyd.

Gall rhoi cynnig ar brydau newydd gan gynnwys amrywiaeth o brydau parod roi rhywbeth i edrych ymlaen ato a byddan nhw'n darparu'r holl faetholion os bydd y prydau'n cynnwys amrywiaeth o fwydydd o'r rhestr uchod. Cofiwch ei bod bob tro'n well bwyta rhywbeth na dim byd!

2. Fitamin D:

Mae sicrhau bod pawb yn cael dos dyddiol o Fitamin D yn bwysig ac yn hanfodol ar gyfer esgyrn a dannedd iach. Wrth i ni fynd yn hŷn, mae ein croen yn dod yn llai effeithiol am wneud fitamin D ym mhresenoldeb golau'r haul. Mae angen fitamin D ychwanegol ar bobl nad ydyn nhw'n mynd allan i'r haul yn aml, sy'n hanfodol ar gyfer esgyrn a dannedd iach.

Mae'r canllawiau presennol yn cynghori y dylai'r rhai sydd dros 65 oed gymryd 10 microgram o Fitamin D bob dydd fel ychwanegyn. Ceir Fitamin D mewn nifer o fwydydd, ond yn aml mewn symiau isel nad ydyn nhw'n ddigonol ar gyfer pobl hŷn. Gallwch brynu fitamin D yn y rhan fwyaf o fferyllfeydd.

3. Laeth gyda fitaminau a mwynau ychwanegol:

Ar gyfer y rhai sydd â phwysau corff isel neu sy'n colli llawer o bwysau heb ei gynllunio, gellir cynyddu faint o galoriau a maeth sy'n cael ei fwyta drwy ychwanegu cynhwysion ychwanegol at laeth cyflawn ffres. Ychwanegwch bedair llond llwy fwrdd o laeth sgim sych at beint o lefrith - bydd yn ychwanegu calorïau ac amrywiaeth o fitaminau a mwynau hanfodol.

4. Ffrwythau a llysiau:

Mae'r rhain yn ffynhonnell wych o faetholion gan gynnwys fitamin C, sy'n hanfodol ar gyfer system imiwnedd iach. Prynwch lawer o becynnau o ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi ar sail faint o le sydd yn eich rhewgell ac amrywiaeth o rai mewn tun.

Gellir ychwanegu aeron wedi'u rhewi at uwd a grawnfwydydd a phwdinau llefrith a gallant fod yn wych ar gyfer crymbl wedi'i weini gyda llefrith sy'n cynnwys fitaminau a mwynau ychwanegol neu iogwrt Groegaidd braster llawn. Gellir eu hychwanegu at smwddis hefyd gydag iogwrt Groegaidd braster cyflawn.

Mae llysiau wedi'u rhewi, gan gynnwys pys a ffa, hefyd yn llawn maetholion oherwydd maen nhw'n cael eu rhewi cyn gynted ag y byddant yn cael eu casglu.

5. Yfed digon o hylif: mae sicrhau eich bod wedi eich hydradu drwy yfed digon o hylif bob dydd yn hanfodol er mwyn aros yn iach

Cynghorir pob oedolyn i yfed 1.5-2 litr o hylif y dydd ond mae pobl hŷn yn dueddol o yfed llawer llai na hyn, yn enwedig y rhai sy'n segur. Gall diodydd gynnwys yfed paneidiau o de neu goffi, yn ogystal â dŵr a diodydd eraill, yn rheolaidd drwy gydol y dydd.

6. Cynnwys ffeibr:

Mae bwyta deiet sy'n llawn ffeibr yn ogystal ag yfed digon o hylif yn bwysig i iechyd y perfedd a'r coluddyn. Mae bwydydd sy'n hawdd eu cnoi yn cynnwys unrhyw ffrwythau sych y gellir eu meddalu mewn sudd ffrwythau a'u hychwanegu at bwdinau llaeth a grawnfwydydd sy'n hawdd eu cnoi fel uwd neu greision bran y gellir eu meddalu gyda llefrith sy'n cynnwys fitaminau ychwanegol. Mae grawnfwydydd cyflawn hefyd yn cynnwys llawer o ffeibr felly ceisiwch brynu bara grawn cyflawn. Mae cnau yn ffynhonnell wych o ffeibr a phrotein ond efallai y bydd yn rhy anodd eu cnoi felly mae meny'n cnau fel meny'n pysgnau yn ddefnyddiol.

7. Mwy o fitamin B

Nid oes gan nifer o bobl hŷn ddigon o fitamin B yn eu deiet. Mae cysylltiad rhwng lefelau isel o fitamin B12 a mwy o risg o strôc neu ddementia. Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta digon o lysiau gwyrdd deiliog fel sbigoglys a brocoli, sy'n ffynhonnell ragorol, ac mae'r fersiynau wedi'u rhewi cystal â'r rhai ffres.

8. Hylendid a diogelwch da

Mae'n bwysig pwysleisio pa mor bwysig yw golchi dwylo a glanhau unrhyw arwynebau coginio, offer coginio a byrddau torri bwyd. Mae dilyn y wybodaeth diogelwch bwyd, yn cynnwys y cyfarwyddiadau storio ar labeli a sicrhau bod bwyd yn cael ei ddefnyddio cyn y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn rhan bwysig o aros yn iach.

9. Cadw'n heini heb adael y tŷ:

Ymarferion syml ar gyfer pobl hŷn gan Age UK: <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/exercise/simple-exercises-inactive-adults/>

Mae gan Age UK Swydd Rydychen fideo ymarfer corff am ddim sy'n briodol ar gyfer pobl hŷn sy'n dymuno ymarfer gartref. Gellir ei lawrlwytho yma <https://www.generationgames.org.uk/>