

Sut mae lleihau'r peryglon wrth ddefnyddio llawer o wyau?

Os byddwch yn defnyddio llawer o wyau, dylech fod yn ofalus iawn i osgoi croes-lygru.

Yn ddelfrydol, dylech wneud eich holl waith arlwygo gyda wyau amrwd ar yr un pryd. Cofiwch y gallai diferion wyau a phlwg wedi torri ledaenu bacteria. Felly dylech gael gwared ar blisg yn ofalus, a glanhau manau gwaith, sinciau, llestri ac offer coginio'n drwyadl cyn gwneud gwaith gwahanol. Dylai pob staff olchi eu dwylo â dŵr cynnes a sebon ynddo, a'u sychu'n drwyadl, ar ôl gweithio gydag wyau.

Ble mae cael gwybod rhagor?

Ewch at wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd ar www.food.gov.uk

I archebu copïau pellach o'r cyhoeddiad hwn neu gyhoeddiadau eraill a gynhyrchir gan yr Asiantaeth, cysylltwch â Chyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

ffôn	0845 606 0667
minicom	0845 606 0678
ffacs	020 8867 3225
e-bost	foodstandards@eclogistics.co.uk

www.food.gov.uk

Wyau – yr hanfodion i arlwywyr

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd Rhagfyr 2002.
Dylunio gan WordLink. Gwaith argraffu gan Ancient House.

© Hawlfraint y Goron 2002
Argraffwyd yn Lloegr 5k FSA/0728/1202

Wyau

Gall rhai wyau gynnwys bacteria salmonela y tu mewn neu'r tu allan i'r plisgyn, felly mae'n bwysig gofalu am eu trafod a'u defnyddio yn iawn. Rhaid gwneud hyn oherwydd gall salmonela achosi salwch difrifol iawn, yn enwedig i'r bobl fwyaf diymgeledd. Gall hyd yn oed ladd pobl o bryd i'w gilydd.

Cofiwch

- Cadwch wyau o gyrraedd bwydydd eraill, pan fyddant yn dal yn y plisgyn ac ar ôl ichi eu hagar.
- Peidiwch â defnyddio wyau budr neu wyau wedi torri.
- Peidiwch ag ysgeintio wy amrwd ar fwydydd eraill, ar fannau gwaith nac ar lestri.
- Coginiwch wyau a bwydydd sy'n cynnwys wyau yn drwyadl.
- Defnyddiwch wy wedi'i basteureiddio wrth wneud bwydydd amrwd neu fwydydd sy'n cael eu lled-goginio.
- Golchwch a sychwch eich dwylo'n drwyadl ar ôl cyffwrdd ag wyau neu eu trafod.
- Golchwch fannau bwyd, llestri ac offer yn lân, gan ddefnyddio dŵr twym a sebon ynddo, ar ôl trafod wyau.
- Cofiwch weini prydau sy'n cynnwys wyau ar unwaith, neu eu hoeri'n gyflym a'u cadw'n oer.

Beth yw'r peryglon?

Mae dau beth y mae'n rhaid ichi eu gochel:

- bacteria yn lledaenu o wyau i fwydydd eraill, dwyo, manau gwaith neu offer cegin (croes-lygru)
- bacteria yn goroesi am nad yw wyau wedi cael eu coginio'n iawn

Cofiwch, gall bacteria salmonela fyw ar blisgyn wy yn ogystal â'r tu mewn felly, i helpu cadw bacteria rhag lledu, rhaid ichi fod yn ofalus iawn wrth drafod wyau, yn y plisgyn ac ar ôl ichi eu hagar.

Cadwch wyau o gyrraedd bwydydd eraill. A golchwch a sychwch eich dwylo, a glanhewch fannau gwaith, sinciau, llestri ac offer coginio'n drylwyr, ar ôl trafod wyau.

Os ydych yn coginio wyau'n iawn mae'n lladd y bacteria, ond bydd bacteria'n goroesi mewn bwydydd sydd heb eu coginio'n drylwyr. Dyna pam na ddylech chi ddefnyddio wyau amrwd mewn bwydydd amrwd – defnyddiwch wy wedi'i basteureiddio yn eu lle.

Pryd y dylid defnyddio wy wedi'i basteureiddio?

Dylech ddefnyddio wy wedi'i basteureiddio mewn unrhyw fwyd na fyddwch chi ddim yn ei goginio (neu a gaiff ei led-goginio'n unig), er enghraifft mayonnaise cartref, saws Béarnaise a hollandaise, rhai cyffeithiau salad, hufen iâ, eisin, mousse, tiramisu a phwdinau eraill sy'n cynnwys wyau. Mae'n bosibl prynu wy wedi'i basteureiddio rhewedig, neu ar ffurf hylif neu bowdr.

Os prynwch mayonnaise neu saws masnachol mewn jar, neu eisin parod, bydd y rhain bron bob amser yn cynnwys wy wedi'i basteureiddio. Edrychwch ar y label ac os nad ydych yn sir, holwch yr adwerthwr neu'r gwneuthurwr.

Pwy sydd fwyaf diymgeledd?

Yr henoed, babanod, plant ifanc, menywod beichiog a phobl sy'n sâl yn barod yw'r rhai mwyaf tebygol o ddod yn difrifol wael oherwydd gwenwyno bwyd.

Os ydych yn arlwyo i unrhyw un o'r bobl uchod, mae'n neilltuol o bwysig ichi ddefnyddio wy wedi'i basteureiddio ar gyfer pob bwyd amrwd (neu ar gyfer bwydydd a fydd yn cael eu lled-goginio'n unig). Ar opsiwn diogelaf yw defnyddio wy wedi'i basteureiddio ar gyfer pob pryd, hyd yn oed rhai wedi'u coginio.

Os byddwch yn defnyddio wyau amrwd, defnyddiwch nhw mewn prydau sydd wedi cael eu coginio'n drwyadl yn unig, neu coginiwch yr wyau nes bod y gwynnwy a'r melynwy'n solet. Mae hyn yn golygu y dylech chi ymgadw rhag rhoi wyau gyda melynwy meddal i'r bobl hyn.

Sut mae sicrhau nad oes salmonela mewn wy?

Mae'n amhosibl bod yn sir y bydd unrhyw wy heb salmonela ynddo, beth bynnag fo'r ffynhonnell na'r math. Felly bydd yn rhaid chi ofalus wrth drafod pob wy. Mae llai o siawns y bydd wyau o ieir sydd wedi cael eu brechu yn cynnwys salmonela, ond dyllech fod yn ofalus yr un fath. Cofiwch, mae'n well prynu eich wyau gan werthwr ac enw da iddo bob amser.

Sut mae storio wyau?

- Cadwch wyau mewn lle oer a sych, mewn oergell yn ddelfrydol.
- Cadwch wyau a bwydydd eraill ar wahân i'w gilydd.
- Glanhewch y man cadw yn rheolaidd.
- Peidiwch â defnyddio wyau ar ôl y dyddiad terfyn.