

Bwyd wedi'i arbelydru

Mae arbelydru bwyd yn ddull sy'n cael gwared ar facteria a allai arwain at wenwyn bwyd. Mae'r dudalen hon yn manylu ar y broses arbelydru a pham nad yw'n niweidiol i ddefnyddwyr.

Mae arbelydru yn ddull sy'n cael ei defnyddio wrth gynhyrchu bwyd. Mae'n gallu cael ei ddefnyddio i ladd bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd, fel salmonela, campylobacter ac E. Coli. Mae hefyd yn helpu i gadw bwyd yn ddiogel i'w fwyta a lleihau gwastraff bwyd.

Yn ystod y broses arbelydru, mae bwyd yn dod i gysylltiad â phelydrau electron, pelydrau-X neu belydrau gama. Mae'r effaith yn debyg i ddulliau eraill o gadw bwyd yn ddiogel i'w fwyta, fel pasteureiddio neu goginio. Nid yw ymddangosiad a gwedd y bwyd yn newid cymaint wrth arbelydru o'i gymharu â dulliau eraill o gadw bwyd yn ddiogel.

Mae bwyd sydd wedi'i arbelydru wedi dod i gysylltiad ag ymbelydredd, ond nid yw'n dod yn ymbelydrol ei hun.

Diogelwch bwyd wedi'i arbelydru

Mae degawdau o waith ymchwil ledled y byd wedi dangos bod arbelydru bwyd yn ffordd ddiogel ac effeithiol o:

- ladd bacteria mewn bwyd
- ymestyn oes silff bwyd

Yn 2011, adolygodd Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop y dystiolaeth gan gadarnhau eto bod arbelydru bwyd yn ddiogel.

Sut mae arbelydru yn newid bwyd

Mae arbelydru yn newid bwyd mewn ffyrdd tebyg i dechnegau eraill o gadw bwyd yn ddiogel, fel coginio, rhoi bwyd mewn tun a phasteureiddio. Efallai y bydd yn arwain at gollu rhai fitaminau ond mae hyn yn digwydd pan fydd bwyd yn cael ei gadw neu ei storio am gyfnod hir. Nid oes unrhyw dystiolaeth bod yr un o'r newidiadau sy'n cael eu hachosi gan arbelydru bwyd yn peri risg i iechyd defnyddwyr.

Mae'r gyfraith sy'n cwmpasu arbelydru bwyd yn nodi mai dim ond pan fydd o fudd i'r defnyddiwr y dylid defnyddio'r broses. Mae'n rhaid i gwmni sydd am arbelydru cynnyrch bwyd allu dangos bod y manteision yn gorbwyso unrhyw agweddau negyddol.

Un enghraifft o fanteision arbelydru yw lleihau'r risg o salwch a gludir gan fwyd.

Bydd hyn yn amrywio rhwng gwahanol fwydydd, ac yn golygu bod defnyddio'r dechneg hon yn fwy addas i rai bwydydd nag eraill.

Categoriâu bwyd y gellir eu harbelydru a'u gwerthu

Mae saith categori o fwyd y gellir eu harbelydru yn y DU.

- llysiau a ffrwythau
- grawnfwydydd

- bylbiau a chloron (*tubers*)
- perlysiâu aromatig, sbeisys a sesnin llysiâu wedi'u sychu
- pysgod a physgod cregyn
- dofednod

Gellir hefyd arbelydru'r categorïau hyn o fwyd a'u defnyddio fel cynhwysion mewn cynhyrchion bwyd eraill.

Gwybod bod bwyd wedi'i arbelydru

Mae'n rhaid i fwyd sydd wedi'i arbelydru gynnwys un o'r canlynol ar ei label:

- wedi'i arbelydru
- wedi'i drin gydag ymbelydredd ïoneiddio

Pan fydd bwyd wedi'i arbelydru yn cael ei ddefnyddio fel cynhwysyn mewn bwyd arall, mae'n rhaid i'r geiriau hyn ymddangos wrth ymyl y cynhwysyn yn y rhestr o gynhwysion.

Os nad yw bwyd sydd wedi'i arbelydru yn cael ei becynnu ymlaen llaw, mae'n rhaid arddangos y geiriau hyn ar arwydd uwchben neu wrth ymyl cynhwysydd y bwyd.

Sut mae arbelydru'n gweithio

ASB YN ESBONIO

Pan fydd bwyd wedi'i arbelydru, mae'n amsugno egni. Mae'r egni hwn yn lladd y bacteria sy'n gallu achosi gwenwyn bwyd, yn yr un modd ag y mae egni gwres yn lladd bacteria pan fydd bwyd yn cael ei goginio. Mae hefyd yn gallu oedi ffrwythau rhag aeddfedu a helpu i atal llysiâu rhag egino.

Unwaith mae'r driniaeth arbelydru wedi dod i ben, mae'r bwyd yn colli'r egni hwn yn gyflym yn yr un ffordd ag y mae bwyd sydd wedi'i goginio yn oeri'n gyflym.