

Acrylamid

Gwybodaeth am risgiau acrylamid a sut y gallech chi leihau'r tebygolrwydd ohono'n eich niweidio chi.

Mae acrylamid yn sylwedd cemegol sy'n cael ei ffurfio pan gaiff bwyd â lefelau uchel o starts, megis tatws a bara, eu coginio ar dymheredd uchel (dros 120°C). Mae acrylamid yn gallu ffurfio pan gaiff bwyd ei:

- bobi
- ffrio
- grilio
- tostio
- rhostio

Nid yw acrylamid yn cael ei ychwanegu at fwyd yn fwriadol. Mae'n cael ei gynhyrchu yn naturiol yn sgil y broses goginio. Mae acrylamid bob amser wedi bod yn bresennol yn ein bwyd.

Mae acrylamid yn bresennol mewn amrywiaeth eang o fwydydd gan gynnwys:

- tatws a gwreiddlysiau rhost
- sglodion
- creision
- tost
- cacennau
- bisgedi
- grawnfwydydd
- coffi

Effeithiau posibl acrylamid ar iechyd

Mae profion labordy yn dangos bod acrylamid yn y deiet yn achosi cancer mewn anifeiliaid. Mae gwyddonwyr yn cytuno ei bod yn bosibl y gall acrylamid mewn bwyd achosi cancer mewn pobl hefyd. Rydym ni'n argymhell bod pawb yn lleihau lefel yr y acrylamid yn eu deiet, er mwyn bod yn ofalus.

Beth mae'r diwydiant bwyd yn ei wneud i leihau acrylamid?

Mae'r diwydiant bwyd wedi cynnal cryn dipyn o waith i nodi a gweithredu mesurau er mwyn lleihau lefelau acrylamid mewn bwyd. Mae hyn yn cynnwys datblygu canllawiau ar ffyrdd i gyfyngu ar ddatblygiad acrylamid mewn amrywiaeth o fwydydd a phrosesau. Bydd deddfwriaeth newydd yn ei gwneud yn ofynnol i weithredwyr busnes bwyd roi camau ymarferol syml ar waith i reoli acrylamid yn eu systemau rheoli diogelwch bwyd.

Sut i leihau acrylamid yn y cartref

Er mwyn lleihau faint o acrylamid rydych yn ei fwyta wrth baratoi bwyd yn y cartref, rydym yn eich cynghori i:

- anelu at liw melyn euraidd neu oleuach wrth ffrio, pobi, tostio neu rostio bwydydd sydd â lefelau uchel o starts
- dilyn y cyfarwyddiadau coginio ar y pecyn wrth goginio bwydydd wedi'u pecynnu fel sglodion a thatws rhost
- bwyta deiet iach a chytbwys, a bwyta [5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd \(Opens in a new window\)](#) er mwyn helpu i leihau'ch risg o ganser

Hefyd, mae angen i chi sicrhau nad ydych yn storio tatws amrwd yn yr oergell os ydych chi'n bwriadu eu coginio ar dymheredd uchel, drwy eu rhostio neu'u ffrio. Mae hyn oherwydd gall storio tatws amrwd yn yr oergell arwain at fwy o siwgrau rhydd yn ffurfio yn y tatws. Weithiau, gelwir y broses hon yn 'melysu oer'.

Gall melysu oer gynyddu lefelau acrylamid cyffredinol, yn enwedig os yw'r tatws yna'n cael eu ffrio, eu rhostio neu eu pobi. Dylech chi storio tatws amrwd mewn lle tywyll, lled-oer (*cool*) ar dymheredd uwch na 6°C.

ASB YN ESBONIO

Mae acrylamid yn ffurfio wrth goginio bwyd ar dymheredd uchel, pan fydd d?r, siwgr ac asidau amino yn cyfuno i greu blas, gwead, lliw ac arogl nodweddiadol bwyd. Enw'r broses hon yw'r 'adwaith Maillard'. Mae amseroedd coginio hirach a thymhereddau uwch yn achosi i fwy o acrylamid ffurfio nag amseroedd byrrach a thymhereddau is.

Mae sefydliadau gan gynnwys Sefydliad Iechyd y Byd, Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop (EFSA) a phwyllgorau cynghori gwyddonol y Deyrnas Unedig wedi asesu'r risgiau sy'n cael eu hachosi gan acrylamid. Yn 2015, cyhoeddodd EFSA eu [hasesiad risg o acrylamid mewn bwyd\(Opens in a new window\)](#). Mae'r asesiad yn cadarnhau y gall y lefelau acrylamid sy'n cael eu canfod mewn bwyd gynyddu'r risg o ganser i bobl o bob oed. Fodd bynnag, nid yw'n bosibl amcangyfrif faint y mae'r risg yn cynyddu. Gallai acrylamid yn eich deiet gyfrannu at eich risg o ddatblygu canser ar hyd eich oes.

Gan nad yw'n bosibl sefydlu lefel ddiogel mewn perthynas â dod i gysylltiad ag acrylamid o ran mesur y risg, defnyddiodd EFSA dull 'lefel y cysylltiad' (MOE). Mae'r dull [MOE \(Opens in a new window\)](#) yn rhoi syniad am lefel y pryder dros iechyd mewn perthynas â phresenoldeb sylwedd mewn bwyd.

Mae Pwyllgor Gwyddonol Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop yn nodi bod lefel MOE o 10,000 neu uwch yn peri risg isel i iechyd y cyhoedd ar gyfer sylweddau genowenwynig a charsinogenig. Mae'r MOE a nodwyd yn ein Hastudiaeth Deiet Cyfan ar acrylamid wedi nodi pryder i iechyd y cyhoedd. Mae'r rhain yn amrywio rhwng 300 ar gyfer oedolyn cyffredin a 120 ar gyfer plant bach.

Ein gwaith ar acrylamid

Er mwyn deall mwy am acrylamid a sut i leihau'r risg, rydym ni'n

- cefnogi mentrau gweithgynhyrchwyr bwyd i leihau acrylamid mewn bwyd
- cynnal a chyhoeddi data monitro blynyddol ar gyfer acrylamid ar draws ystod o fwydydd
- gweithio gyda'r diwydiant i helpu gweithgynhyrchwyr i gydymffurfio â'r ddeddfwriaeth newydd
- cyngori pobl ar beth y gallant ei wneud i leihau acrylamid mewn bwyd y maen nhw'n coginio yn y cartref.