

Arsenig mewn reis

Cyngor ar lefelau arsenig diogel mewn reis a llaeth reis.

Arsenig mewn bwyd

Mae Arsenig yn sylwedd sy'n bodoli'n naturiol yn yr amgylchedd. Mae hyn yn golygu ei fod yn treiddio i fwyd a d'r ar wahanol lefelau mewn gwahanol rannau o'r byd.

Mae'n amhosibl dileu arsenig o fwyd. Gallai cael gormod o arsenig yn ein deiet fod yn niweidiol i'n hiechyd.

Cadw reis yn ddiogel

Mae reis yn dueddol o amsugno mwy o arsenig o'r amgylchedd na chnydau grawn eraill, yn dibynnu ar y math o reis a sut mae'n cael ei dyfu. Mae'r arsenig mewn reis hefyd yn dueddol o fod ar ffurf fwy gwenwynig. Mae ganddo'r potensial i gynyddu'r risg o salwch mewn pobl, gan gynnwys canser. Nid yw hyn yn golygu na ddylech chi fwyta reis. Gallwch chi fwynhau reis fel rhan o ddeiet iach, cytbwys.

Mae terfynau uchaf wedi'u nodi yn neddfwriaeth ar gyfer lefelau arsenig a ganiateir mewn reis a chynhyrchion reis yn yr Undeb Ewropeaidd (UE).

Mae terfynau uchaf ar gyfer sylweddau sy'n halogi ein hamgylchedd yn cael eu hadolygu'n rheolaidd. Mae gweithgynhyrchwyr yn gyfrifol am sicrhau bod y bwyd y maent yn ei gynhyrchu yn ddiogel a bod lefel yr arsenig mor isel ag sy'n rhesymol bosibl.

Plant ifanc a llaeth reis

Yn aml, mae reis yn cael ei ddefnyddio i wneud diod y gellir ei defnyddio yn lle llaeth. Ni ddylai plant bach a phlant ifanc rhwng un a phedair blynedd a hanner yfed llaeth reis yn lle:

- llaeth y fron
- llaeth powdr
- llaeth buwch

Y rheswm dros hyn yw eu bod nhw'n dueddol o yfed mwy o laeth na defnyddwyr eraill, a bod ganddynt bwysau corff is o'i gymharu â defnyddwyr eraill.

Mae nifer o ddewisiadau amgen ar gael ar gyfer plant ifanc sydd ag alergedd neu anoddefiad i laeth buwch neu soia. Gallwch chi siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol fel meddyg neu ddeietegydd i ddod o hyd i laeth amgen addas.

Gall plant dros bump oed ac oedolion yfed llaeth reis fel rhan o'u diet.