

Gwiriwr ffeithiau wrth fwyta gartref

Cyngor ar rai cwestiynau a chamsyniadau cyffredin am ddiogelwch bwyd.

Dyma ateb rhai o'r cwestiynau diogelwch bwyd mwyaf cyffredin sy'n codi am wahanol fathau o fwyd.

ASB YN ESBONIO

Mae yna nifer o gamsyniadau o ran pa mor hir y gallwch chi storio bwyd, sut i wybod a yw bwyd wedi mynd yn ddrwg, a sut i gadw'ch bwyd yn ddiogel gartref. Trwy restru'r cwestiynau mwyaf cyffredin, gobeithiwn y bydd hyn yn eich helpu i gadw'n ddiogel ac i osgoi taflu bwyd sy'n berffaith iawn i'w fwyta yn ddiangen.

Reis

Am ba hyd y gallwch chi fwyta reis yn ddiogel ar ôl ei goginio?

Gellir bwyta reis yn oer os caiff ei oeri yn gyflym. Rhowch y reis yn yr oergell a'i fwyta o fewn 24 awr.

Gall bwyta reis sydd wedi'i ailgynhesu achosi gwenwyn bwyd. Nid ailgynhesu reis sy'n achosi'r broblem, ond y ffordd y mae'r reis wedi'i storio cyn ei ailgynhesu.

Cadwch reis yn yr oergell am ddim mwy na diwrnod cyn ei ailgynhesu. Pan fyddwch chi'n ailgynhesu unrhyw reis, gwnewch yn si?r ei fod yn stemio'n boeth yr holl ffordd drwyddo.

Gall reis heb ei goginio gynnwys sborau o facteriwm o'r enw *Bacillus cereus*. Gall y bacteria hwn achosi gwenwyn bwyd. Gall sborau *Bacillus cereus* oroesi wrth eu coginio. Po hiraf y caiff reis wedi'i goginio ei adael ar dymheredd ystafell, y mwyaf tebygol yw y bydd y bacteria neu'r tocsinau yn gwneud y reis yn anniogel i'w fwyta.

Ydw i'n gallu ailgynhesu reis tecawê?

Ni ddylech fyth ailgynhesu reis fwy nag unwaith. Dylid cymryd gofal ychwanegol gyda reis tecawê. Yn ddelfrydol dylid bwyta reis tecawê yn syth ar ôl ei brynu neu pan fydd wedi'i eich cyrraedd chi.

Mae hyn oherwydd fod rhai busnesau bwyd yn coginio eu reis ymlaen llaw ac yna yn ei ailgynhesu cyn ei roi i gwsmeriaid. Bydd p'un a yw'n ddiogel ailgynhesu'r reis wedi'i goginio yn dibynnu ar sut y cafodd ei storio, ei drin ac ph'un a gafodd ei goginio'n llwyr yn y lle cyntaf. Mae

bob amser yn werth gofyn i'r busnes tecawê sut maen nhw'n trin y reis.

Ydw i'n gallu rhewi reis?

Gallwch chi rewi reis, ond dylech chi oeri'r reis yn gyflym cyn ei roi yn y rhewgell. I wneud hyn fe allech chi roi'r cynhwysydd o reis mewn d'r oer, yna ei orchuddio a'i storio yn y rhewgell. Trwy roi reis yn y rhewgell o fewn awr i'w goginio, byddwch chi'n atal bacteria rhag lluosu a chynhyrchu tocsin. Cyn bwyta, dylech ddadmer eich reis yn yr oergell ac yna ei ailgynhesu nes ei fod yn stemio'n boeth cyn ei fwyta ar unwaith.

Wyau

Ydy wyau wedi mynd yn ddrwg os ydyn nhw'n arnofio?

Dydyn ni ddim yn awgrymu defnyddio'r prawf arnofio wyau i benderfynu a yw wyau'n ddiogel ai peidio. Mae wyau yn ddiogel i'w bwyta am ddeuddydd ar ôl y dyddiad ar ei orau cyn. Dylai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' fod wedi'i stampio ar yr wy. Dylech sicrhau bod gwyn a melynwy'r wy wedi'u coginio'n drylwyr. Gallwch chi ddefnyddio wyau ddeuddydd ar ôl y dyddiad ar ei orau cyn wrth goginio neu wrth bobi. .

Ydy wyau'n ddiogel os oes ganddyn nhw smotiau coch yn y melynwy?

Mae'n ddiogel bwyta melynwy sydd â smotiau coch arnyn nhw. Smotiau gwaed bach yw'r smotiau coch sydd i'w cael weithiau ar felynwy.

A ddylwn i storio wyau yn yr oergell?

Dylech storio wyau mewn lle oer, sych. Yn ddelfrydol dylid storio wyau yn yr oergell. Dylid glanhau'r ardal storio yn rheolaidd. Dilynwch gyngor y cynhyrchwr ac osgoi storio wyau lle byddent yn agored i newidiadau eithafol mewn tymheredd. Gall newidiadau tymheredd arwain at anwedd (condensation) ar yr wyneb, sy'n achosi i fwy a mwy o Salmonella i dreiddio o du allan y gragen i mewn i'r wy.

Ydw i'n gallu rhewi wyau?

Gellir rhewi wyau a'u defnyddio'n ddiogel yn ddiweddarach. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw cracio'r wyau i gynhwysydd y gellir ei selio ac yna eu rhewi. Gallwch wahanu melynwy oddi wrth y gwyn yn gyntaf os yw'n well gennych, ac yna eu rhoi mewn cynwysyddion ar wahân.

Labelwch y cynwysyddion fel y gallwch chi eu hadnabod yn hawdd pan fyddwch chi angen eu defnyddio. Gall hyn fod yn ddefnyddiol ar gyfer pobi. Gallwch chi hefyd gracio'r wy i gynhwysydd y gellir ei selio, a churo'r wy cyn rhewi. Mae hyn yn ffordd hawdd o wneud wyau wedi'u sgramblo neu omled.

Ffrwythau

Ydy hi'n iawn i fwyta bananas brown?

Gellir bwyta ffrwythau sydd ychydig yn rhy aeddfed, fel bananas brown, afalau sydd wedi crychu a mefus ychydig yn feddal. Ond peidiwch â bwyta rhain os oes llwydni arnyn nhw. Mae ffrwythau sydd wedi aeddfedu gormod yn wych ar gyfer coginio, pobi a gwneud smwddis.

Oes angen i mi olchi ffrwythau?

Cofiwch olchi ffrwythau a llysiau gyda d?r cyn eu bwyta. Mae hyn er mwyn sicrhau eu bod yn lân a gellir cael gwared ar facteria niweidiol o'r tu allan. Dylech eu golchi o dan dd?r tap, neu mewn powlen o dd?r ffres, gan rwbio eu croen o dan y d?r. Gallwch chi ddechrau gyda'r eitemau lleiaf budr yn gyntaf a rhoi rins terfynol i bob un ohonyn nhw.

Ydw i dal yn gallu bwyta bwyd os ydw i'n tynnu'r darn sydd wedi llwydo?

Ni ddylid bwyta bwyd sy'n amlwg wedi pydru neu'n cynnwys llwydni. Mae hyn oherwydd risgiau posibl o'r llwydni. Mae'r cyngor hwn yn arbennig o bwysig i bobl mewn grwpiau sy'n agored i niwed sy'n cynnwys plant, pobl h?n, menywod beichiog a'r rheiny sydd â system imiwnedd gwannach.

Er ei bod yn bosibl bod cael gwared ar y llwydni a darn mawr o'r bwyd sydd o'i amgylch yn golygu cael gwared ar unrhyw docsinau nad oes modd eu gweld, nid oes unrhyw sicrwydd y byddai gwneud hynny yn cael gwared arnynt i gyd.

Llysiau

Ydych chi'n gallu bwyta tatws pan fyddan nhw wedi troi'n wyrdd ac yn dechrau egino?

Os yw tatws wedi dechrau egino, tynnwch y darnau hynny cyn eu defnyddio. Cofiwch dorri unrhyw ddarnau gwyrdd neu rai sydd wedi pydru i ffwrdd cyn eu defnyddio.

Gall darnau gwyrdd ar datws gynnwys lefelau uchel o docsinau naturiol o'r enw glycoalcaloidau. Mae glycoalcaloidau i'w cael fel arfer mewn tatws ar lefelau isel, ond gallant fod yn uwch mewn:

- rhannau gwyrdd
- rhannau wedi'u difrodi
- rhannau sy'n dechrau egino

Gall lefelau uchel o glycoalcaloidau gynhyrfu'r system dreulio ac achosi symptomau fel poen yn yr abdomen, chwydu a dolur rhydd. Fodd bynnag, mae gwenwyn glycoalcaloid yn anghyffredin iawn, er bod tatws yn cael eu bwyta mewn symiau mawr iawn mewn sawl gwlad.

Er mwyn osgoi cynhyrchu lefelau uchel o glycoalcaloidau mewn tatws, storiwch nhw mewn lle tywyll, oer a sych.

Ydw i'n gallu rhewi tatws?

Gallwch chi rewi tatws sydd wedi'u coginio neu rai sydd wedi'u berwi ymlaen llaw am 5 munud. Gallwch chi rewi tatws sydd dros ben o bryd hefyd. Gallwch rostio tatws wedi'u berwi yn syth o'r rhewgell, ond cofiwch wneud yn si?r eu bod yn stemio'n boeth. Rhewch nhw yn y popty gydag ychydig o olew i'w crispio.

Ydw i'n gallu storio tatws yn yr oergell?

Storiwch datws amrwd, heb eu plicio mewn lle oer, tywyll, fel cwpwrdd. Peidiwch â'u storio yn yr oergell. Gall tatws sy'n cael eu storio yn yr oergell ffurfio mwy o siwgr, a all olygu lefelau uwch o acrylamid pan gaiff y bwyd ei goginio, ei rostio a'i ffrio.

Pa mor hir dwi'n gallu bwyta llysiau sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'ar ei orau cyn'?

Gall llysiau y tu hwnt i'w dyddiad 'ar ei orau cyn' fod wedi dechrau crychu neu droi'n feddal, ond maent yn ddiogel i'w bwyta cyn belled â'u bod heb bydru. Gwnewch yn si?r nad ydyn nhw wedi pydru nac yn cynnwys unrhyw lwydni arnynt cyn eu bwyta.

Mae'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd ac nid diogelwch. Bydd bwyd yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn, ond efallai na fydd ar ei orau. Ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', mae'r cyfnod y mae'n dderbyniol bwyta llysiau yn dibynnu ar y cynnyrch a'r cyfarwyddiadau storio.

Mae rhestr storio bwyd WRAP yn cynnig cyngor ar gyfer gwahanol fwydydd ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'.

A yw ffa coch (kidney beans) amrwd yn wenwynig?

Mae ffa tun o'r archfarchnad yn ddiogel i'w bwyta gan eu bod wedi cael eu socian a'u berwi ymlaen llaw i ladd unrhyw docsinau yn y bwyd.

Gall ffa amrwd (heb eu coginio), yn enwedig ffa coch fod yn beryglus. Mae hyn oherwydd eu bod yn naturiol yn cynnwys lectin a all gynhyrchu effeithiau gwenwynig. Ni ddylech goginio ffa coch amrwd yn araf gan nad yw'n dinistrio'r tocsinau a gallai gynyddu ei wenwyndra.

Cig

A yw'n ddiogel ailgynhesu cig yn y microdon?

Gallwch ailgynhesu cig mewn microdon unwaith. Gwnewch yn si?r bod y cig yn stemio'n boeth drwyddo cyn ei fwyta. Y peth gorau yw defnyddio darnau bach o gig, gan fod darnau mawr yn gallu sychu mewn rhai manau heb gael eu cynhesu'n drylwyr mewn manau eraill.

Mae'n syniad da troi bwyd yn aml tra ei fod yn ailgynhesu. Wrth roi bwyd mewn microdon, gall fod yn boeth iawn ar yr ochrau a dal i fod yn oer yn y canol. Bydd troi'r bwyd yn helpu i atal hyn.

Os ydych chi'n ailgynhesu bwyd mewn microdon, dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar y deunydd pecynnu, gan gynnwys troi bwyd a gadael iddo oeri. Mae toi bwyd a gadael iddo sefyll yn rhan o'r broses o goginio ac ailgynhesu mewn microdon. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod bwyd yr un tymheredd yr holl ffordd drwyddo.

Ydw i'n gallu ailgynhesu cig fwy nag unwaith?

Dim ond unwaith y dylech chi ailgynhesu cig sydd wedi'i goginio a'i rewi'n flaenorol. Fodd bynnag, gallwch chi goginio cig wedi'i ddadmer yn ddiogel mewn pryd newydd a rhewi'r pryd hwnnw i'w defnyddio rhywbryd eto. Er enghraifft, gallwch ddefnyddio'ch cyw iâr wedi'i rewi mewn cyri cyw iâr, ac yna ei rewi i'w ailgynhesu a'i fwyta rhywbryd eto.

Bwyd tun

A yw bwyd yn ddiogel os oes ganddo dolc (dent) ynddo?

Bydd bwyd yn parhau yn iawn i'w fwyta os nad yw'r tolc ar y tun yn ddwfn ac nad oes unrhyw arwyddion amlwg eraill bod y tun wedi'i ddifrodi.

Fodd bynnag, os yw'r tolc yn ddwfn, gall y tun fod â twll yn y sêl. Gallai hyn arwain at dun nad yw bellach yn ddibynadwy. Os yw hyn yn digwydd, ni ddylech fwyta'r bwyd y tu mewn i'r tun. Os yw'r tolc wedi peri i'r tun rydu, ni ddylech chi fwyta'r bwyd y tu mewn chwaith.

Dylech osgoi bwyta bwyd mewn tun sy'n amlwg wedi chwyddo. Os yw'r bwyd yn tasgu allan o'r tun wrth ei agor, gall hyn fod o ganlyniad i nwy yn cronni yn y bwyd. Gallai hyn fod o ganlyniad i bresenoldeb a thwf micro-organebau. Gall y micro-organebau hyn ddifetha'r bwyd a gwneud yn bwyd yn anniogel i'w fwyta. Os ydych chi wedi prynu tuniau sy'n amlwg wedi chwyddo, dylech eu dychwelyd i'r siop.

Pa mor hir y gellir bwyta bwyd tun ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'?

Mae faint o amser y mae bwyd tun yn dderbyniol i'w fwyta ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' yn dibynnu ar y cynnyrch, yr amodau storio a'r brand.

Dilynwch gyfarwyddiadau'r cynhyrchwr ar storio'r bwyd ar ôl ei agor. Mae hyn fel arfer yn nodi ble i storio cynhyrchion ac am ba hyd. Gall gwahanol frandiau o'r un cynhyrchion ddefnyddio gwahanol brosesau cynhyrchu. Gall hyn effeithio ar eu cyfansoddiad a pha mor gyflym fydd y bwyd yn mynd yn ddrwg.

Allwch chi fwyta bwyd tun yn oer?

Ni fydd y rhan fwyaf o fwydydd tun y bwriedir eu coginio cyn eu bwyta yn peri risg diogelwch os cânt eu bwyta'n oer. Fodd bynnag, bydd hyn yn dibynnu ar y cynnyrch. Cofiwch ddilyn cyfarwyddiadau'r cynhyrchwr bob tro cyn bwyta.