

ACRYLAMID



Mae'n bwysig peidio â choginio rhai bwydydd ormod

BETH YW ACRYLAMID?

Mae acrylamid yn gemegyn sy'n cael ei ffurfio'n naturiol pan fydd rhai bwydydd yn cael eu coginio ar dymheredd uchel (dros 120°C) er enghraifft, drwy ffrio, rhostio, pobi, grilio a thostio.

Mae deddfwriaeth ar waith i leihau lefelau acrylamid mewn bwyd, gan ei fod yn gallu achosi canser mewn pobl.

PA FWYDYDD?



Os ydych chi'n coginio'r mathau canlynol o fwydydd, dylech geisio rhoi camau ymarferol ar waith i leihau acrylamid.

Cynhyrchion tatws amrwd fel sglodion, sglodion tenau, creision tatws eraill wedi'u torri a'u sleisio (a'u ffrio'n ddwfn) sydd wedi'u gwneud o datws ffres, gan gynnwys tatws sydd wedi'u ffrio'n ddwfn a'u gorffen yn y popty/ffwrn.



Cynhyrchion bara fel torth o fara, rholiau bara a baguettes, tost a brechdanau wedi'u tostio.

Cynhyrchion wedi'u pobi melys fel cwcis, bisgedi, sgons, bara sinsir, wafers, crympedi.

Cynhyrchion wedi'u pobi sawrus fel cracers, bara crensiog, ffyn bara.

PWYNT DIOGELWCH		PAM?	TICIWCH OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN
Prynu, derbyn a storio			
	Wrth brynu tatws amrwd, gofynnwch i'ch cyflenwr am gyngor ar y mathau gorau i'w defnyddio ar gyfer yr hyn rydych chi'n ei goginio.	Mae rhai mathau o datws yn is mewn siwgr naturiol a bydd defnyddio'r rhain yn helpu i gadw lefelau acrylamid yn is.	<input type="checkbox"/>
Storiwch datws amrwd, heb eu plicio sy'n mynd i gael eu ffrio, eu pobi neu eu rhostio mewn lle oer, tywyll, ar dymheredd uwch na 6°C. 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.	<input type="checkbox"/>
Wrth brynu cynhyrchion wedi'u coginio, dywedwch wrth y cyflenwr na fyddwch yn derbyn cynhyrchion sydd wedi'u pobi gormod neu eu llosgi.		Gwiriwch y bwyd sy'n cael ei ddsbarthu a gwrthod cynhyrchion sydd wedi'u pobi gormod neu eu llosgi gan y byddant yn cynnwys lefelau uwch o acrylamid.	<input type="checkbox"/>
Gofynnwch i'ch cyflenwr olew coginio am gyngor ar yr olew gorau i'w ddefnyddio ar gyfer y math o goginio dan sylw.		Bydd coginio yn yr olew cywir ar gyfer y math o goginio yn helpu bwyd i ffrio'n gynt a chadw lefelau acrylamid yn is.	<input type="checkbox"/>
Paratoi			
Ewch ati i dorri bwyd, fel tatws, yn dameidiau o faint tebyg.		Bydd hyn yn helpu'r bwyd i goginio'n fwy cyfartal.	<input type="checkbox"/>
Lle bo'n bosibl, wrth wneud sglodion cartref, neu dorri tatws sy'n cael eu ffrio'n ddwfn, dilynwch <u>un</u> o'r camau hyn:			
Socian (am 30-180 munud) mewn dŵr oer ar ôl torri. Rinsio â dŵr glân a draenio.	Bydd y camau hyn yn cael gwared ar siwgr gormodol ac yn helpu i gadw lefelau acrylamid yn is.		<input type="checkbox"/>
Neu – Socian am ychydig funudau mewn dŵr cynnes. Rinsio â dŵr glân a draenio.			<input type="checkbox"/>
Neu – Blansio tatws cyn eu coginio.			<input type="checkbox"/>
Lle bo modd, a phan fo'r broses baratoi yn caniatáu, wrth wneud cynhyrchion bara neu does, dilynwch y cam hwn:			
Ymestyn yr amser eplesu burum.	Bydd hyn yn helpu i gadw lefelau acrylamid yn is yn y cynnyrch terfynol.	<input type="checkbox"/>	



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	TICIWCH OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN	
Coginio			
Coginiwch fwyd tan ei fod yn felyn euraidd, neu liw goleuach			
Lle bo'n briodol, dilynwch gyfarwyddiadau coginio'r cynhyrchwr ar gyfer cynhyrchion bwyd.	Mae gan y cynhyrchwr ddulliau coginio penodol ar gyfer ei gynhyrchion y mae wedi'u profi.	<input type="checkbox"/>	
Wrth ffrïo cynhyrchion tatws yn ddwfn, fel sglodion ac ati, gwnewch hynny tan eu bod yn felyn euraidd, neu liw goleuach. Yn ddelfrydol, dylai tymheredd yr olew wrth goginio fod yn is na 175°C.	Bydd coginio bwyd tan ei fod yn felyn euraidd neu liw goleuach, a ffrio'n ddwfn ar dymheredd is, yn cadw lefelau acrylamid yn isel.	<input type="checkbox"/>	
Wrth ffrïo'n ddwfn, peidiwch â gorlenwi basgedi. Dylech eu llenwi hanner ffordd yn unig.		Bydd hyn yn golygu bod y bwyd yn coginio'n fwy cyfartal.	<input type="checkbox"/>
Gwnewch yn siŵr bod ansawdd eich olew coginio ar ei orau trwy sgimio yn aml i gael gwared ar friwsion a gronynnau bwyd.	Bydd hyn yn atal briwsion a gronynnau bwyd sydd yn yr olew rhag llosgi, gan olygu y bydd ansawdd yr olew yn para'n hirach.	<input type="checkbox"/>	
Ewch ati i hidlo, newid olew a glanhau cyfarpar coginio mor aml ag sydd ei angen neu fel yr argymhellir gan gyflenwyr.	Bydd aildefnyddio olew ac offer coginio budr yn cynyddu lefelau acrylamid mewn bwyd sydd wedi'i ffrio'n ddwfn.	<input type="checkbox"/>	
Wrth bobi bara a chynhyrchion melys neu sawrus, dylech eu coginio tan eu bod yn felyn euraidd, neu liw goleuach. Defnyddiwch y tymheredd isaf posibl ar y popty/ffwrn wrth goginio.	Bydd pobi bwyd tan ei fod yn felyn euraidd, neu liw goleuach, ac ar dymheredd is yn lleihau lefelau acrylamid.	<input type="checkbox"/>	
Wrth goginio pethau fel tost a brechdanau wedi'u tostio, peidiwch â'u tostio gormod na'u llosgi.	Bydd coginio bara tan ei fod yn euraidd, neu liw goleuach, yn helpu i gadw lefelau acrylamid yn is.	<input type="checkbox"/>	
	Lle bo modd, gosodwch amserydd i nodi'r amser coginio. Gallai hyn fod ar y popty/ffwrn neu'r ffrïwr, neu gallwch chi ddefnyddio amserydd ar wahân.	Bydd hyn yn eich atgoffa i dynnu bwyd allan ar yr adeg iawn i atal bwyd rhag coginio gormod neu llosgi.	<input type="checkbox"/>

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Mae gor-goginio neu llosgi bwydydd penodol yn golygu y gall y bwydydd hyn fod yn uwch mewn acrylamid.

Siartiau lliw

Mae rhai cyflenwyr wedi creu siartiau lliw i ddangos pa liw yw'r gorau ar gyfer bwyd penodol er mwyn cadw lefelau acrylamid yn isel. Gallwch chi ofyn a oes rhai ar gael gan eich cyflenwr. Does dim rhaid i chi ddefnyddio siartiau lliw, ond gallant fod yn ddefnyddiol ar gyfer hyfforddi eich staff. **Gellir dod o hyd i siartiau lliw ar gyfer sglodion tenau drwy: <http://goodfries.eu/en/>**

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Bydd angen cael gwared ar fwyd sydd wedi'i goginio gormod neu ei llosgi.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Adolygwch eich dull coginio.
- Efallai y bydd angen i chi ostwng y tymheredd coginio neu ddefnyddio offer gwahanol.
- Hyfforddwch staff eto ar y dull diogel hwn.
- Ewch ati i wella eich mesurau goruchwylio staff.
- Cofiwch atgyweirio neu ddisodli offer sydd wedi torri neu ddim yn gweithio.