

Acrylamid

Gwybodaeth am risgiau acrylamid, a sut gallwch leihau'r tebygrwydd y cewch eich niweidio ganddo.

Mae acrylamid yn sylwedd cemegol sy'n cael ei ffurfio pan gaiff bwydydd startshlyd, megis tatws a bara, eu coginio ar dymheredd uchel (dros 120°C). Gall acrylamid ffurfio pan gaiff bwydydd eu:

- pobi
- ffrio
- grilio
- tostio
- rhostio

Nid yw acrylamid yn cael ei ychwanegu at fwydydd yn fwriadol. Mae'n sgil-gynnyrch naturiol y broses goginio, ac mae wastad wedi bod yn bresennol yn ein bwyd.

Ceir acrylamid mewn ystod eang o fwydydd, gan gynnwys:

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

Effeithiau posib acrylamid ar iechyd

Mae profion labordy yn dangos bod acrylamid yn y deiet yn achosi canser mewn anifeiliaid. Mae gwyddonwyr yn cytuno ei bod yn bosib y gall acrylamid mewn bwyd achosi canser mewn pobl hefyd. Rydym yn argymhell ein bod ni oll yn lleihau swm yr acrylamid ein deiet, fel rhagofal.

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 i leihau lefelau acrylamid mewn bwyd. Mae hyn yn cynnwys datblygu canllawiau ar ffyrdd i gyfyngu ar ddatblygiad acrylamid mewn amrywiaeth o fwydydd a phrosesau.

Mae deddfwriaeth bellach yn ei gwneud yn ofynnol i weithredwyr busnesau bwyd roi camau syml, ymarferol ar waith i reoli acrylamid yn eu systemau rheoli diogelwch bwyd, gan gynnwys caffael cynhwysion, a storio priodol.

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 wneud y canlynol:

- anelu at liw melyn euraidd neu oleuach wrth ffrio, pobi, tostio neu rostio bwydydd startshlyd
- dilyn y cyfarwyddiadau coginio ar y pecyn wrth goginio bwydydd wedi'u pecynnu fel sglodion a thatws rhost
- bwyta diet iachus, cytbwys a chael eich [5 y Diwrnod](#) i helpu i leihau eich risg o ganser.

Yn flaenorol fe wnaethom gynghori defnyddwyr i beidio â storio tatws amrwd yn yr oergell gartref, gan y gallai hynny arwain at ffurfio siwgrau ychwanegol (a elwir yn 'felysu oer'), a all wedyn gael eu trosi'n acrylamid pan fydd y tatws yn cael eu ffrio, eu rhostio, neu eu pobi.

Mae astudiaeth ddiweddar, a adolygwyd gan y [Pwyllgor ar Wenwyndra Cemegion mewn Bwyd, Cynhyrchion Defnyddwyr a'r Amgylchedd](#) (COT), wedi dangos nad yw storio tatws yn oergell gartref yn cynyddu'n faterol y potensial i acrylamid ffurfio, o gymharu â'u storio mewn man oeraidd a thywyll.

Felly, os ydych am helpu i leihau gwastraff bwyd, gallwch ddewis eu storio naill ai yn yr oergell, neu mewn man oeraidd a thywyll.

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 peri 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 a berir gan acrylamid.

Yn 2015, cyhoeddodd yr EFSA eu [hasesiad risg ar gyfer acrylamid mewn bwyd](#). Mae'r asesiad yn cadarnhau y gall y lefelau acrylamid a geir mewn bwyd gynyddu'r risg o ganser i bobl o bob oed. Fodd bynnag, nid yw'n bosib amcangyfrif i ba raddau 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 bosib pennu lefel gysylltiad ddiogel ar gyfer acrylamid i fesur y risg, mae'r EFSA wedi defnyddio dull 'lefel y cysylltiad' (margin of exposure). Mae [dull 'lefel y cysylltiad' \(MOE\)](#) yn rhoi syniad am lefel y pryder am iechyd a berir gan bresenoldeb sylwedd mewn bwyd.

Mae Pwyllgor Gwyddonol EFSA yn nodi bod lefel MOE o 10,000 neu uwch yn peri risg isel i iechyd y cyhoedd ar gyfer sylweddau genotocsig 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 rhagor am acrylamid a sut i leihau'r risg, rydym yn gwneud y canlynol:

- cefnogi mentrau gweithgynhyrchwyr bwyd i leihau acrylamid mewn bwyd
- cynnal a chyhoeddi data monitro blynyddol ar gyfer acrylamid mewn ystod o fwydydd
- gweithio gyda'r diwydiant i helpu gweithgynhyrchwyr i gydymffurfio â'r ddeddfwriaeth newydd
- cynghori pobl am yr hyn y gallant ei wneud i leihau acrylamid yn y bwyd maen nhw'n ei goginio gartref