

Bwyta, yfed a heneiddio'n dda

Mae cael deiet sy'n llawn maetholion pan fyddwch chi dros 65 oed yn bwysig i bawb, ac mae hyn yn golygu dewis bwydydd sydd ag ychydig mwy o brotein, calsiwm, ffolad (asid ffolig) a fitamin B12. Mae faint o garbohydradau, siwgr, ffeibr, braster a halen sydd eu hangen arnoch yn debygol o aros yr un fath ag ar gyfer oedolion iau.



Mwynhau bwyta ac yfed



Gall cymryd pleser mewn bwyd a diod eich helpu i fwyta'n dda a chynnal eich iechyd.

Gall helpu i ddewis bwydydd a diodydd yr ydych yn eu hoffi a pharatoi, coginio a gweini prydau fod yn hwyl hefyd.

I rai, mae rhannu pryd o fwyd gyda ffrindiau neu deulu yn gallu helpu, neu i eraill, gall bwyta ar eich pen eich hun fod yn fwy buddiol.

Mae hunaniaeth ddiwylliannol a chrefyddol yn aml yn gysylltiedig â bwyd a diod hefyd ac mae pobl yn ei ddathlu.



Pwysau



Wrth i chi fynd yn hŷn, y peth gorau i'w wneud yw ceisio cynnal eich pwysau er mwyn

sicrhau iechyd da, gan roi digon o egni i chi aros yn iach, cymdeithasu a bod yn actif.

Os oes gennych bwysau corff isel efallai y bydd angen rhywfaint o gymorth arnoch.

Os ydych chi'n rhy drwm, gall colli pwysau fod yn dda i'ch iechyd ond mae'n bwysig dal i fwyta deiet sy'n llawn maetholion, gwneud ymarfer corff yn rheolaidd a chynnal cryfder eich cyhyrau.

Os ydych ychydig dros bwysau, efallai na fydd colli pwysau yn gwella'ch iechyd mewn gwirionedd.



Gweithgaredd



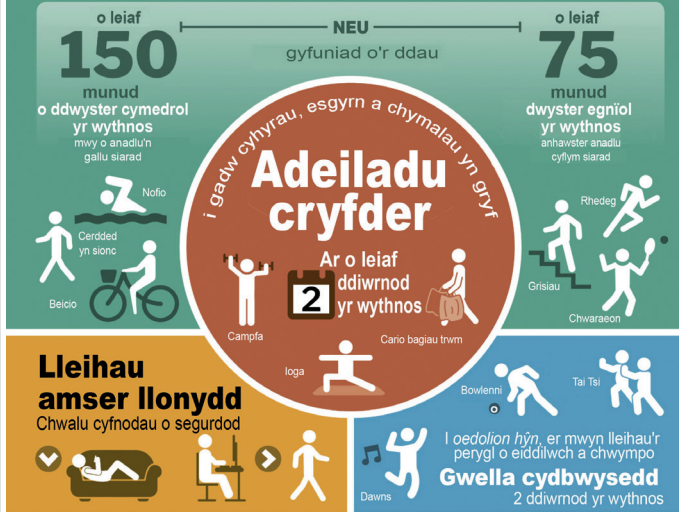
Mae symud mwy a chadw'n heini, ynghyd â bwyta deiet llawn maetholion yn cadw'ch cyhyrau, esgyrn a chymalau'n gryf.

Mae tamed bach yn dda, mae mwy yn well

Dechreuwch heddiw: Nid yw byth yn rhy hwyr

Mae pob munud yn cyfrif

Bod yn weithredol



* Ffeithlun wedi'i atgynhyrchu o Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU 2019 - Yn cynnwys gwybodaeth am y sector cyhoeddus sydd wedi'i thrwyddedu o dan Drwydded y Llywodraeth Agored v3.0. <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>



Fitamin D

Mae fitamin D yn cynnal esgyrn, cyhyrau a dannedd. Mae'n helpu i gadw cryfder y cyhyrau, atal cwmpiadau, meddalu esgyrn a'r risg o dorri asgwrn.

Dylai atchwanegiadau fitamin D a brynir o archfarchnad neu fferyllfa ddarparu 10microgram (400 IU) bob dydd a dyma'r ffordd fwyaf effeithiol o ddiwallu eich anghenion.

Dylid eu cymryd yn y gaeaf ond gallech gael budd ohonynt drwy gydol y flwyddyn.



Fitamin D3 yw eich dewis gorau, fodd bynnag, efallai y bydd pobl sy'n dilyn deiet fegan yn gweld fitamin D2 yn fwy defnyddiol.

Cefnogir gan:
Friends of the Elderly

BGS
British Geriatrics Society
Improving healthcare for older people

BDA The Association of UK Dietitians
Older People
Specialist Group

©The British Dietetic Association
(BDA) 2023, Adolygiad 2026 - bda.uk.com

Bwyta, yfed a heneiddio'n dda Mae deiet llawn maetholion yn cynnwys...



Ffrwythau a llysiau

Mae ffrwythau a llysiau yn darparu ystod eang o fitaminau a mwynau. Dylech gael o leiaf pum dogn amrywiol bob dydd. Dewiswch lysiau gwyrdd deiliog fel cêl, sbigoglys, a letys sy'n ffynonellau ffolad da.

| 1 dogn = | |
|----------|----------------------------------|
| 80g | ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun |
| 30g | sych |



Protein

Mae protein yn dda ar gyfer cryfder y cyhyrau, felly cymerwch o leiaf un dogn gyda phob pryd. Ystyriwch gael dau ddogen neu fwy o bysgod yr wythnos, gydag un ohonynt yn olewog, fel eog neu fecryll. Peidiwch â bwyta gormod o gigoedd wedi'u prosesu.

| 1 dogn = | |
|----------|----------------------------------|
| 90g | cig neu ddofednod wedi'u coginio |
| 140g | pysgod neu bysgod cregyn |
| 2 | wy |
| 100g | opsiwn cig amgen |
| 150g | ffa wedi'u coginio neu ffacbys |
| 30g | cnau |

| 1 dogn = | |
|----------|--|
| 190g | pasta wedi'i goginio, reis neu rawn |
| 80g | bara neu chapati/roti |
| 30g | grawnfwyd brecwast neu flawd |
| 150g | tatws, tatws melys, iam, cassava, plantain |

Carbohydradau (startshlyd)

Mae carbohydradau yn darparu egni, yn enwedig i'r ymennydd. Dylech gael un dogn o rywbeth starshlyd gyda phob pryd.



Llaeth a bwydydd sy'n cynnwys llaeth

Mae llaeth a chynhyrchion sy'n cynnwys llaeth yn ffynhonnell allweddol o galsiwm. Yfwrch dri dogn o laeth a chynhyrchion sy'n cynnwys llaeth y dydd fel llaeth, iogwrt, neu gaws. Os nad ydych yn hoffi llaeth, neu'n methu â chael llaeth a bwydydd sy'n cynnwys llaeth, dewiswch ddewisiadau di-laeth wedi'u hatgyfnerthu â chalsiwm.

| 1 dogn = | |
|----------|--------|
| 200ml | llaeth |
| 30ml | caws |
| 125g | iogwrt |

Ffeibr

Mae ffeibr yn gwneud i'ch perfedd weithio'n normal, gan gynnal bacteria perfedd da a gall hefyd helpu iechyd meddwl. Er mwyn helpu i gynnal perfedd iach, dewiswch opsiynau carbohydrad grawn cyflawn a bwyta ffrwythau, llysiau, ffa a chorbys.



Braster

Mae brasterau yn uchel mewn egni ac ni ddylech fwyta gormod ohonynt ond gallant eich helpu i amsugno fitaminau fel A, D, E a K. Peidiwch â bwyta gormod o fwydydd braster uchel fel cigoedd wedi'u prosesu a phasteiod. Dylech gyfnwid menyf / ghef am olewau a sbreds llysiau annirlawn, had rêp, olewydd a blodyn yr haul. Mae cnau a hadau hefyd yn ddewisiadau da.



Fitamin B12

Gall cymeriant fod yn isel ymhlith oedolion hyn ond gall fitamin B12 helpu i gynnal lefelau egni ac iechyd. Dylech gael bwydydd wedi'u hatgyfnerthu â B12 yn rheolaidd, er enghraifft grawnfwydydd brecwast neu furum, neu gael cynhyrchion anifeiliaid gan gynnwys cig heb lawer o fraster, pysgod, dofednod, wyau, llaeth a bwydydd sy'n cynnwys llaeth fel yr amlinellir uchod. Mae cnau a hadau hefyd yn ddewisiadau da.

Yfed digon?

Mae hylif hefyd yn bwysig wrth i chi heneiddio. Wrth i chi fynd yn hŷn, efallai na fyddwch chi'n teimlo mor sychedig ag yr oeddech chi'n arfer gwneud, ond mae dal angen i chi yfed. Mae pob hylif yn cyfrif, nid dim ond dŵr. Mae hylifau eraill yn cynnwys te, coffi, llaeth, sgwash, sudd ffrwythau, diodydd pefriog, siocled poeth a diodydd alcoholaidd gwan (hyd at 4% o gryfder (ABV)). Dŵr, te, coffi (heb siwgr ychwanegol) a llaeth yw'r dewisiadau gorau ar gyfer eich dannedd. Mae gan ddynion a merched anghenion hylif ychydig yn wahanol:

MENYWOD
o leiaf
1600 ML
y dydd
= 3 PEINT

DYNION
o leiaf
2000 ML
y dydd
= 3½ PEINT



Gall cwpanau a gwydrau fod yn wahanol feintiau felly mae'n bwysig gwybod faint o hylif maen nhw'n dal.

Gall yfed yn aml yn ystod y dydd fod yn allweddol i gael yr holl hylif sydd ei angen arnoch.

Os ydych yn yfed llai na'r hyn a argymhellir ac yn poeni y gallai yfed mwy achosi problemau i chi wrth reoli eich pledren, trafodwch hyn gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Alcohol



Nid yw alcohol yn faetholyn hanfodol ac ni ddylech yfed fwy na'r hyn a argymhellir yn genedlaethol, sef 14 uned yr wythnos. Yfwrch ar draws yr wythnos, yn hytrach nag yfed symiau mawr ar yr un pryd - a cheisiwch gael rhai dyddiau di-alcohol.

Siwgr



Nid yw siwgr yn rhoi unrhyw beth i'r corff sydd ei angen arno er mwyn cadw'n iach. Peidiwch â bwyta gormod o fyrbrydau melys, diodydd llawn siwgr a melysion.

Halen



Gall halen wneud bwyd yn fwy blasus ond gall gormod gynyddu eich risg o bwysedd gwaed uchel. Cyfyngwch arno a cheisiwch ddefnyddio perlysiâu, sbeisys, garlleg, finegr a sudd lemwn yn lle. Peidiwch â bwyta gormod o gigoedd wedi'u prosesu a byrbrydau hallt, a pheidiwch ag ychwanegu gormod o halen wrth goginio neu wrth y bwrdd.