

Pam treulio bwyd?

Mae'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta wedi'i wneud o foleciwlau anhydawdd mawr. Mae angen i ni allu torri'r rhain i lawr yn ein system dreulio yn foleciwlau hydawdd bach sy'n gallu symud drwy fur y coluddyn bach ac i mewn i'r gwaed i'w gario o gwmpas y corff ac i'r celloedd.

Bwyd	Strwythur	Wedi'i dorri lawr gan:	Ensymau a gynhrychir gan:
Carbohydradau	<p>Startsh → Glwcos</p>	Ensymau carbohydras	Y geg, y pancreas a'r coluddyn bach
Proteinau	<p>Protein → Amino acids</p>	Ensymau proteas	Y stumog, y pancreas a'r coluddyn bach
Lipidau (brasterau)	<p>Braster → Glycerol + Asidau brasterog</p>	Ensymau lipas	Y pancreas a'r coluddyn bach

Deiet cytbwys

Mae deiet cytbwys yn cynnwys

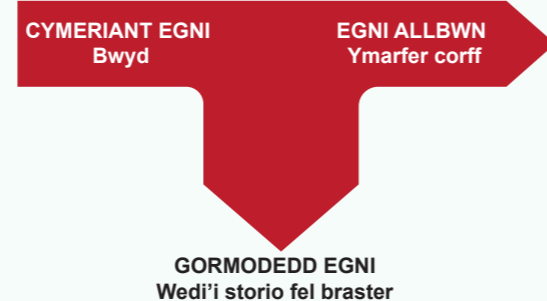
- Proteinau – adeiladu cyrff
- Carbohydradau – ar gyfer egni
- Brasterau – darparu egni
- Mwynau – haearn – ar gyfer haemoglobin mewn gwaed
- Fitaminau – fitamin C – cynnal meinweoedd iach
- Ffibr – yn darparu swmp
- Dŵr – hanfodol ar gyfer prosesau a swyddogaethau'r corff.

Profion bwyd

Bwyd	Cemegyn a ddefnyddiwyd	Newid Iliw
Starch	İodin	Brown i las/du
Glwcos	Benedict	Glas i goch bricsen
Protein	Biwret	Glas i fioled

Gall gormod o unrhyw rai o'r rhain achosi problemau iechyd.

- Bydd gormodedd o fwydydd sy'n uchel mewn egni yn cael eu storio fel braster sy'n arwain at ordewdra.
- Gall gormodedd o siwgr arwain at ddiabetes math II, pydredd dannedd a gordewdra.
- Gall gormod o fraster arwain at ordewdra, clefyd y galon a chlefyd cylchrediad y gwaed.
- Gall gormod o halen arwain at bwysedd gwaed uchel.



Y System Dreulio

