Cyngor Mam-gu

Mae mwy o atebion i broblemau gorfwyta i'w cael wrth ddilyn cynghorion Mam-gu yn hytrach na'r diwydiant bwyd, yn ôl y maethegydd Catrin Brown …

Yn ôl ffigyrau diweddara'r Comisiwn Ewropeaidd, menywod Prydain yw'r mwyaf gordew yn Ewrop. Ond, yn ôl maethegydd o Sir Gâr, gyda'r genhedlaeth hŷn y mae'r ateb.

Mae mwy o werth mewn dilyn yr hen ffordd o fyw, coginio a bwyta'n iach, na dilyn cynghorion y diwydiant bwyd holl-bwerus sy'n gallu gwneud mwy o ddrwg nag o les yn y tymor hir, meddai.

"Dw i'n credu bod tuedd gref iawn i orgymhlethu holl fusnes bwyd a thrio bod yn rhy glyfar o lawer," meddai Catrin Brown o Bontyberem, ond sydd nawr yn gweithio yn Suffolk.

"Dyw e ddim yn gwneud unrhyw synnwyr bod gofyn i ni ddarllen cefn pacedi bwyd i weld beth sydd ynddyn nhw. Doedd dim rhaid i Mam-gu a'i chenhedlaeth ddarllen unrhyw becyn ac ro'n nhw'n gwybod yn iawn beth oedd rhinwedd yr holl fwydydd roedden nhw yn eu paratoi."

"Mae angen i ni fod yn llai caeth i bwysau masnachol yr archfarchnadoedd a'r diwydiant bwyd."

Erbyn heddiw, fe fyddai Catrin Brown yn fodlon annog pawb i roi'r gorau i unrhyw fwyd mewn pecyn. Ond, yn ôl y dietegydd sydd ar fin lansio gwefan i'w chwmni, LoveLife Nutrition, mae wedi dysgu o brofiad.

"Roedd Mam yn tamed bach o ffanatig ynglŷn â bwyta'n iach ac fe drodd fi ffordd arall a dweud y gwir! Wedyn, wedi dechrau gweithio, rhwydd iawn oedd cwympo i ffordd rwydd, gyfleus o fwyta - roeddwn i'n byw mewn siopau kebabs ar un adeg!

"Ond alla i ddim pwysleisio'r gwahaniaeth sydd wedi bod yn fy mywyd i ers troi oddi ar fwydydd fel 'na ac at fwydydd mwy iach o lawer. Nawr, mae gen i lot mwy o egni a brwdfrydedd a lot llai o *brain fog*! Mae'n gwbl anghywir mai bwyta'n iach sy'n cael ei ystyried yn 'abnormal' a bwyta sothach yw'r ffordd 'normal'.

"Mae'n amlwg bod cysylltiad rhwng bwyd ac iechyd y corff. Meddyliwch am asthma neu arthritis, mae cysylltiad amlwg rhwng diet a'r cyflyrau hynny. Ond y broblem yw i'r rhan fwya' o bobol - er gwaetha'r manteision amlwg, mae newid diet rhywun yn fwy anodd na newid eu crefydd."

"Cyngor Mam-gu yn well na'r diwydiant bwyd," *Golwg*, Cyfrol 24, Rhif 23, Chwefror 16, 2012, tud. 15