

SHRN (Rhwydwaith Iechyd mewn Ysgolion)

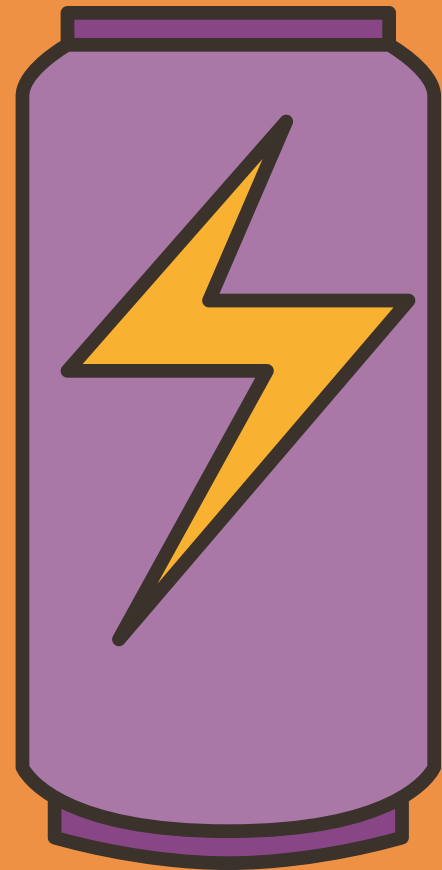
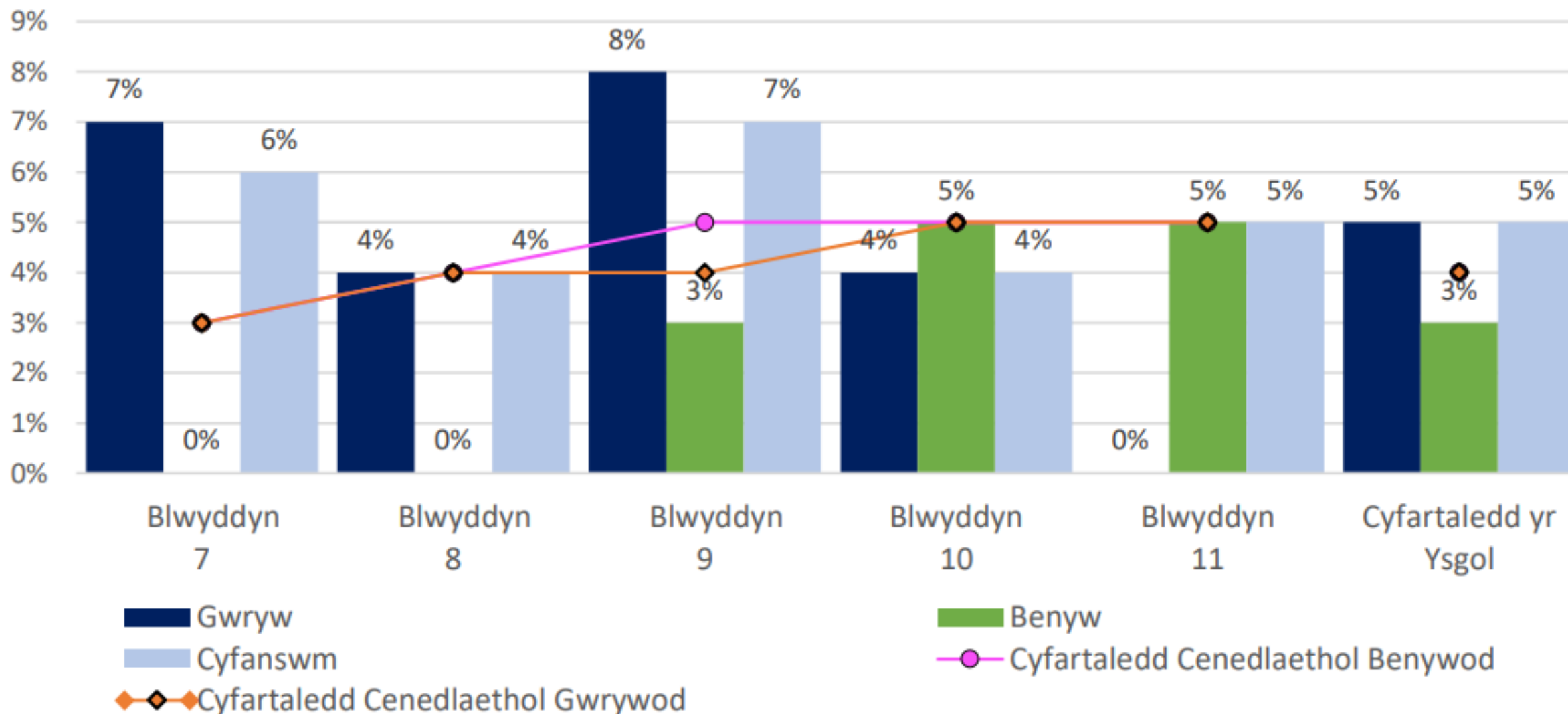
Canlyniadau 2021/22

Bwyd a Ffitrwydd
Diodydd Egni BC



Diodydd egni

Ffig. 4 Ysgol Calon Cymru, Builth Campus: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd egni'r diwrnod



Pwyntiau trafod - astudiwch y graff uchod:

1. Beth mae'r graff yn dangos?
2. A oes unrhyw beth yn eich synnu am y data?
3. Sut ydyn ni'n cymharu â'r Cyfartaledd Cenedlaethol?
4. Beth yw effeithiau yfed diodydd egni?

Pam mae diodydd egni yn ddrwg i chi?

Wyddoch chi...?

Fel arfer, mae diodydd egni yn cynnwys lefelau uchel o gaffein a siwgr, ynghyd â chynhwysion eraill sydd â phriodweddau adfywiol. Canfu adolygiad diweddar o ymchwil ar y defnydd o ddiodydd ynni ymhlith pobl ifanc fod eu defnydd yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau niweidiol ac ymddygiadau niweidiol i iechyd, gan gynnwys cur pen, problemau cysgu, bwyta bwyd sothach, defnyddio alcohol, goryfed mewn pyliau ac ysmegu



Canfu ymchwil gyda phobl ifanc yn County Durham lefelau uchel o ymwybyddiaeth am frandiau diodydd egni, ond dealltwriaeth gyfyngedig o sut maen nhw'n effeithio ar iechyd²⁶. Ffactor allweddol ym mhenderfyniad pobl ifanc i brynu diodydd egni oedd eu pris isel o'u cymharu â diodydd eraill. Roedd y bobl ifanc yn cydnabod elfen rhyw gref i ddiodydd egni, gan deimlo bod llawer o'r hysbysebu yn cael ei anelu at fechgyn, a bod bechgyn yn dueddol o'u hyfed nhw fwy gan eu bod nhw'n eu cysylltu nhw â chwaraeon a chwarae gemau cyfrifiadurol

Mae rhai o beryglon diodydd egni yn cynnwys

- Dadhydradiad (dim digon o ddŵr yn eich corff).
- Cymhlethdodau'r galon (fel curiad calon afreolaidd a methiant y galon).
- Pryder (teimlo'n nerfus ac yn flinedig).
- Anhunedd (methu cysgu).

