

Llaeth a Llawer Mwy

GWEITHDY BIOCEMEG

Ffeithiau Llaeth – rhai ffeithiau diddorol i ategu'r gweithgareddau Llaeth a Llawer Mwy

Pam na all bawb yfed llaeth?

Mae mamaliaid ifanc o bob math yn yfed llaeth eu mam yn ystod babandod. Mae'r llaeth hwn yn gyfoethog o lactos felly mae'r coluddion yn cynhyrchu yr ensym lactas i'w dreulio. Mae'r rhan fwyaf o famaliaid yn rhoi'r gorau i yfed llaeth eu mam wrth iddynt aeddfedu, felly mae cynhyrchu lactas yn lleihau wrth iddynt fynd yn hŷn. Mae bodau dynol yn eithriad ac mae pobl sy'n oedolion yn cynhyrchu lactas gan eu galluogi i yfed llaeth trwy gydol eu bywydau.

Fodd bynnag, nid yw hyn yn wir i bawb. Mewn ardaloedd lle mae llaeth mamaliaid yn ffynhonnell fawr o fwyd, fel yn Ewrop, mae cyfran helaeth o oedolion - dros 70% - yn cynhyrchu lactas yn eu cyrff ac felly'n gallu yfed llaeth ond mewn ardaloedd eraill fel de-ddwyrain Asia, gall llai na 30% o oedolion yfed llaeth. Mae gan y bobl hyn anoddefedd lactos.

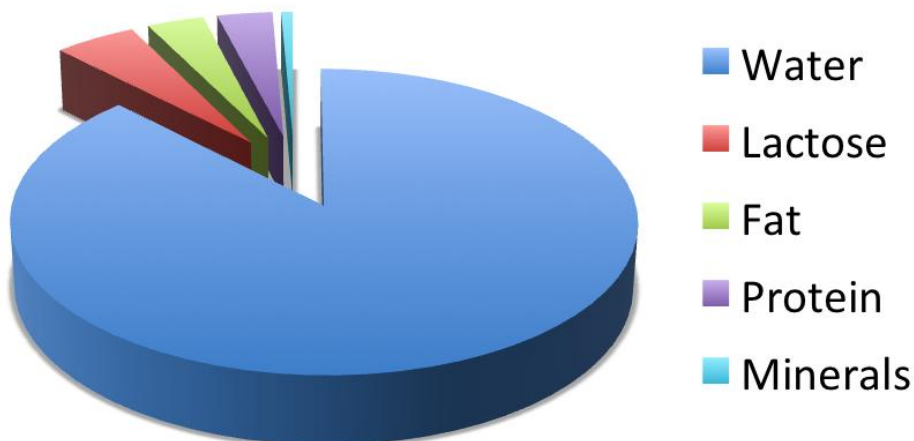
Cyfansoddiad llaeth

Mae gan wahanol fathau o laeth wahanol feintiau o fraster. Mae llaeth hefyd yn cynnwys proteinau, mwynau a siwgr mewn ffurf lactos.

Dyma gyfansoddiad llaeth buwch braster llawn:

Dŵr	87.5%
Lactos	4.8%
Braster	3.9%
Proteinau	3.4%
Mwynau	0.8%

Physical Composition of Milk



Ffigur o https://www.miagclassroom.org/matrix/lessonplan_print.cfm?lpid=269

Llaeth a Llawer Mwy

GWEITHDY BIOCEMEG

Gwahanol fathau o laeth

Ar silff archfarchnad mae amrywiaeth fawr o laeth gwahanol ar gael. Daw llaeth y fuwch mewn sawl ffurf, e.e. braster llawn, hanner sgim a sgim; mae yna laeth o anifeiliaid eraill fel gafr a defaid; mae yna laeth gyda phlanhigion megis almon, soi, reis a chnau coco.

Isod ceir tabl sy'n dangos ffeithiau maeth ar gyfer llaeth gwahanol. Mae'r ffigurau fesul gwydr (225ml / 8 o unedau hylif) o laeth.

	Caloriau	Carbohydradau	Siwgr	Braster	Protein
Llaeth Buwch (llawn)	150	12 g	12 g	8 g	8 g
Llaeth Buwch (1%)	110	12 g	12 g	2 g	8 g
Llaeth Buwch (skim)	80	12 g	12 g	0 g	8 g
Llaeth Almon (plaen)	40	1 g	0 g	3 g	2 g
Llaeth Soi (plaen)	80	4 g	1 g	4 g	7 g
Llaeth Reis (plaen)	120	22 g	10 g	2 g	0 g
Diod llaeth cnau coco (plaen)	50	2 g	0 g	5 g	0 g

Tabl o <https://www.healthline.com/health/milk-almond-cow-soy-rice>



**BIOCHEMICAL
SOCIETY**

