

# Llaeth a Llawer Mwy

## GWEITHDY BIOCEMEG

### Siwgr mewn Llaeth

Yn yr weithgaredd yma byddwch yn dysgu am y gwahanol fathau o siwgr sydd mewn llaeth.

#### **Beth sydd ei angen**

Bicer neu gwpan fechan  
100ml o unryw laeth buwch  
Llwy de neu sbatiwla  
1 tabled Lactas  
Stribedi profi Glwcos

#### **Beth i'w wneud:**

- Rhowch y llaeth yn y bicer
- Profwch lefel y Glwcos yn y llaeth gyda stribed profi Glwcos
- Defnyddiwch gefn llwy i dorri'r tabled Lactas yn ddarnau mân
- Rhowch y darnau mân i gyd yn y llaeth a throwch i gymysgu
- Trowch y llaeth unwaith bob munud am 5 munud
- Ar ôl 5 munud profwch lefel y Glwcos yn y llaeth eto
- Trowch y llaeth unwaith bob munud am 5 munud arall
- Profwch lefel y Glwcos yn y llaeth eto

#### **Beth sy'n digwydd?**

Mae llaeth yn cynnwys siwgr ar ffurf Lactos. Mae Lactos wedi ei ffurfio o ddau siwgr gwahanol – Galactos a Glwcos. Nid yw corff dynol yn gallu amsugno Lactos ond mae yn gallu amsugno Galactos a Glwcos. Yn y coluddyn bach mae ensym o'r enw Lactas yn torri Lactos i Galactos a Glwcos. Mae'r tabled Lactas sy'n cael ei ddefnyddio yma yn cynnwys yr ensym. Maer'r stribedi profi Glwcos yn mesur lefel y Glwcos yn y llaeth. Fel arfer, maent yn cael eu defnyddio gan bobl sy'n ddiabetig i fesur y Glwcos yn eu gwaed. Mae Lactas yn cymeryd amser i newid y Lactos i gyd i Galactos a Glwcos.

#### **Anoddefedd Lactos**

Mae rhai pobl ag anoddefedd Lactos. Mae hyn yn golygu nad oes ganddynt Lactas yn eu coluddyn bach felly nid ydynt yn gallu treulio Lactos. Mae rhai ohonynt yn gallu defnyddio tabledi Lactas i'w galluogi i dreulio llaeth. Nodwch bod Anoddefedd Lactos yn wahanol i alergedd llaeth.

#### **Rhybudd**

**OS OES RHYWUN YN Y GRŴP SYDD AG ANODDEFEDD LACTOS, PWYSLEISIWCH NAD YW TABLEDI LACTAS YN ADDAS I BAWB!**