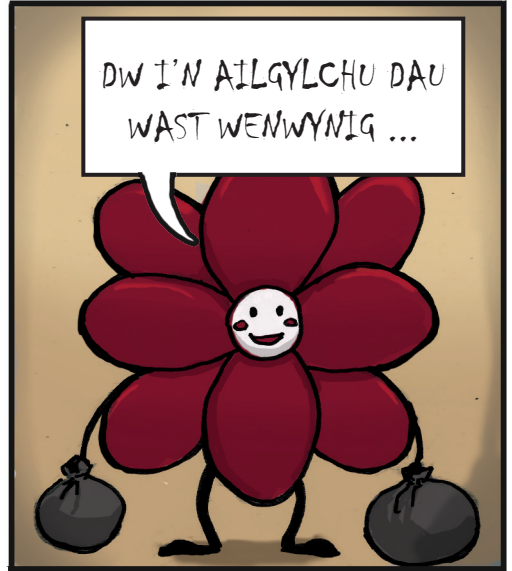
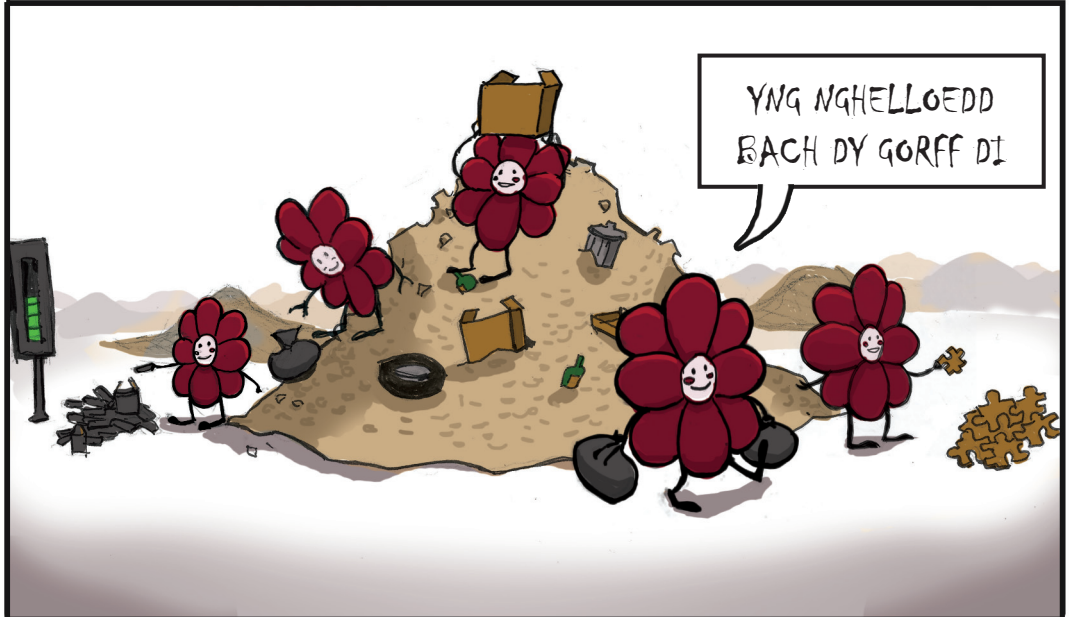


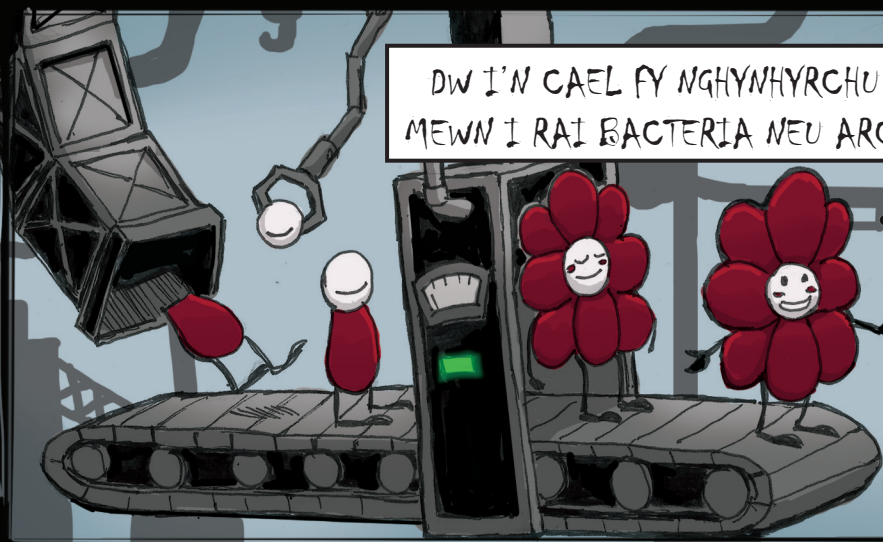
B12: Y FITAMIN TRUGAROG



*CORRIN: CRAIDD Y MOLECIWL B12.



DW I'N CAEL FY NGHYNHYRCHU ODDI MEWN I RAI BACTERIA NEU ARCHAEA.



MAE'R BACTERIA YN Y DDAEAR.

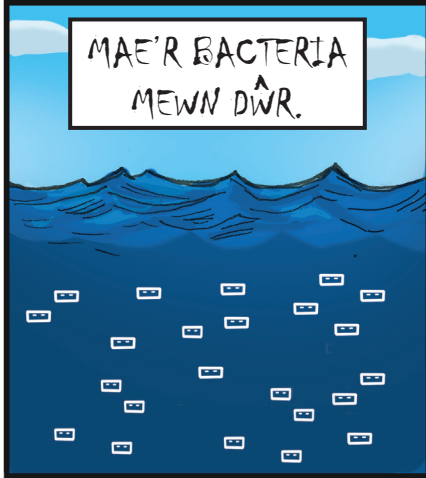


GND BYDDAI RHAID ITI FWYTA 3 I 6 KG Y DYDD I GAEL DIGON O B12!

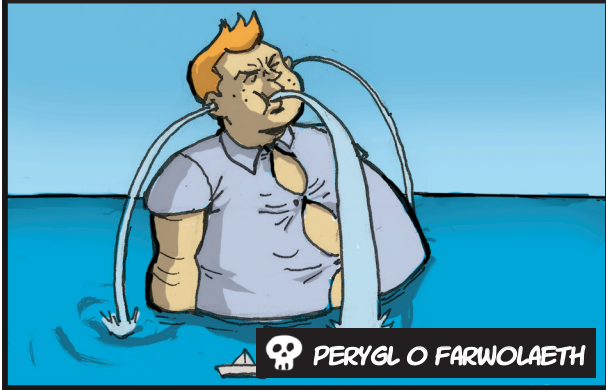


PERYGL O FARWOLAETH

MAE'R BACTERIA MEWN DŴR.

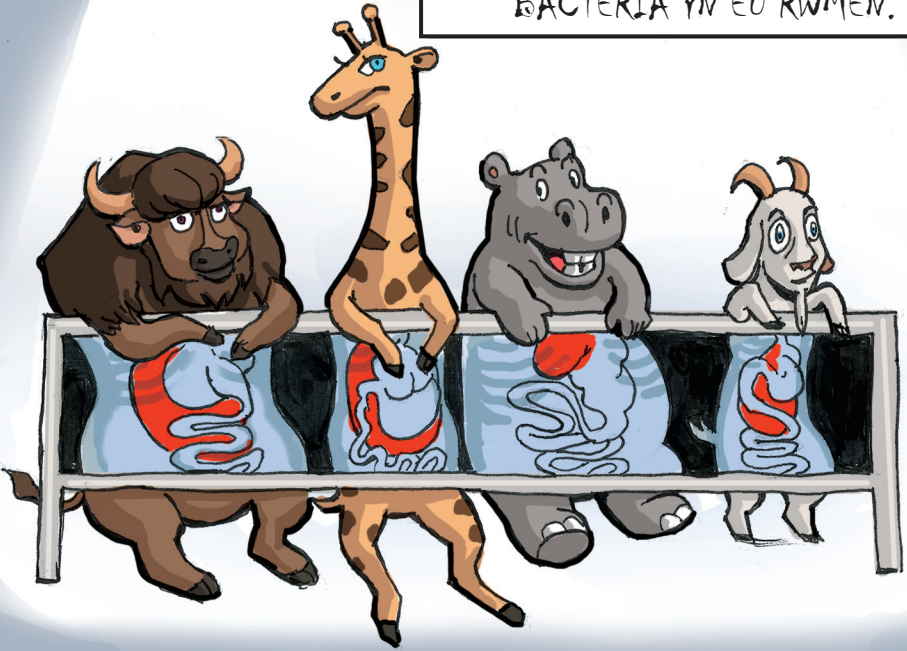


GND BYDDAI RHAID ITI YFED 100 LITR Y DYDD I GAEL DIGON O B12!

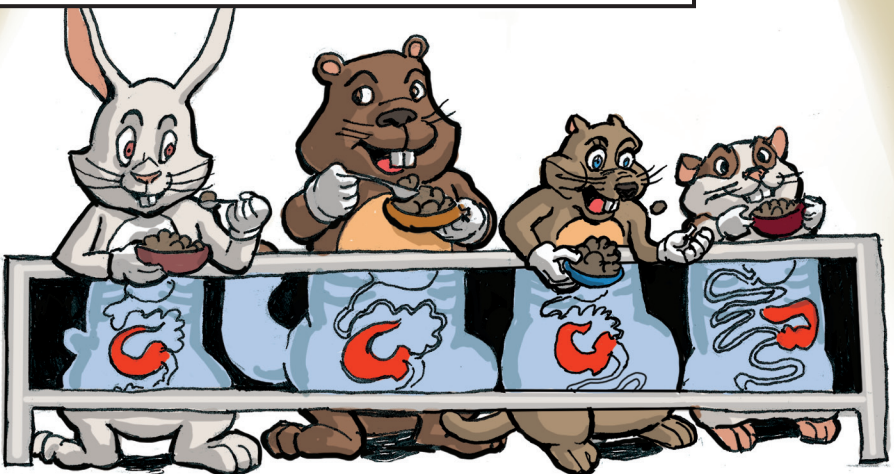


PERYGL O FARWOLAETH

MAE RHAI ANIFEILLIAID YN MAGU BACTERIA YN EU RWMEN.



MAE RHAI ANIFEILLIAID YN MAGU BACTERIA YN EU CAECWM MAWR IAWN.



AC YN BWYTA'R BAW SY'N DOD ALLAN OHONO!

DOES GAN DDYNGLION DDIM RWMEN NA CHAECWM MAWR ...
MAEN NHW'N BWYTA ANFEILLIAID BACH ER MWYN CAEL EU B12!

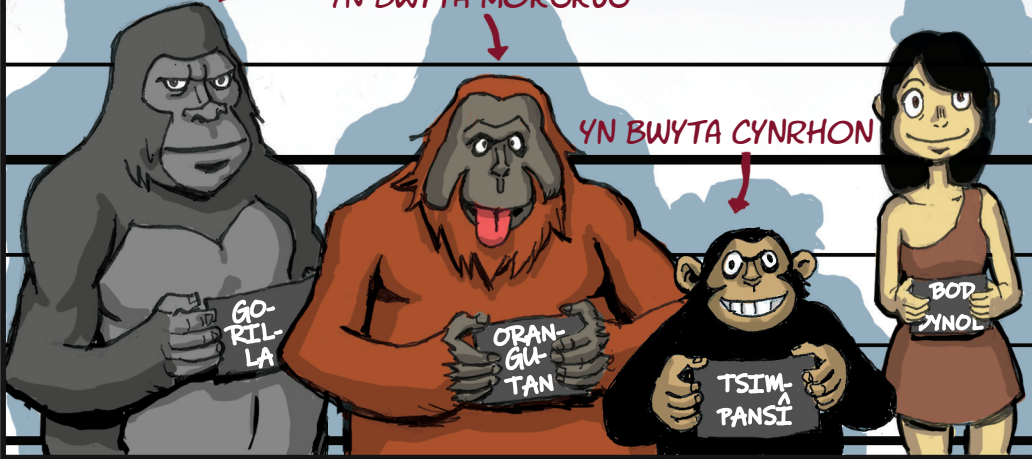
YN BWYTA TERMITIAID



YN BWYTA MORGRUG



YN BWYTA CYNRHON



MAE'R YSGYFLAETHWYR MAWR YN LLOWCIO
TUNNELLI O ANIFEILLIAID DEL SY'N CYNMWYS B12!

YN EISIAU



AM LOFRUDDIO
CWINIGOD, JIRAFFOD,
HIPOPOTAMYSAU ...

YN EISIAU



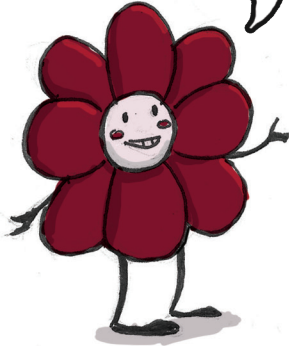
AM LOFRUDDIO
BYFFLOS, CEIRW,
MWNGIOD ...

YN EISIAU



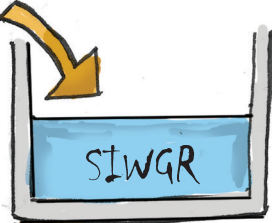
AM LOFRUDDIO
TWRLLAOD, EOGIAID,
BUAIL ...

OND MAE B12 A FAGWYD MEWN
MEITHRINIADAU BACTERIOL YN
BODOLI ERS 1947!



MAE'R BACTERIA
SY'N FY NGWNEUD
I'N CAEL EU TYFU
MEWN TANC.

YNA,
YMLAEN A FI I'R
ALLGYRCHYDD.



DRWY'R
CYFNEWIDWYR A'R
HIDLYDDION ...



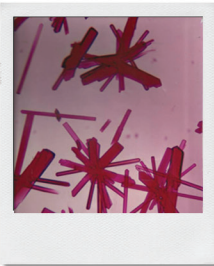
AC YNA, YMLAEN
I'R CRISIALYDD!

"Ni ystyrir bod y fitamin B12
yn arddangos unrhyw risg o
wenwyndra." AFSSA (Ffrainc)

"Mid yw atchwanegiadau B12 yn
arddangos unrhyw brawf o nived
i iechyd." EFSA (Ewrop)

"Ar sail adolygiad o'r data o
gymryd lefelau uchel o B12,
ni chredir bod unrhyw berygl o
effeithiau andwyol i'r cyhoedd."
IOM (UDA)

"Ni adroddwyd am unrhyw sgil-
effeithiau erioed ar ôl dogn o
1 000 µg o fitamin B12." CIB
(y Ryd)



DYMA FI, WEDI FY
MHURO AC YN BAROD
I'M HYCHWANEGU AT
ATCHWANEGIADAU!



B12 yw'r unig faeth angenrheidiol na cheir mewn bwydydd sy'n seiliedig ar blanhigion. Ond fe ellir ei gael o'i ffynhonell wreiddiol, bacteria, ac mae hyn yn gwneud hi'n bosibl i fyrhau'r broses o gynhyrchu bwyd o anifeiliaid. Mae rhaid i bob figan gymryd atchwanegiad B12 ac fe all ddewis un o'r canlynol:

- un ai 1 µg (microgram) deirgwaith y dydd;
- neu 10 µg unwaith y dydd;
- neu 2000 µg unwaith yr wythnos;
- neu 5000 µg unwaith bob bythefnos (datrysiad cost effeithiol).



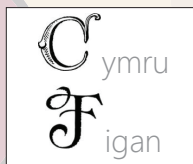
Mae pob un o'r datrysiadau hyn yn cynnig digon o B12 i ddiwallu anghenion oedolyn. Ar gyfer babanod rhwng 6 a 24 mis, rhannwch y dogn yn bedwar. Ar gyfer plant rhwng 2 a 12 mlwydd oed, rhannwch nhw'n ddau. O 12 ymlaen, rhwch y dogn ar gyfer oedolion. Gan y gall plant dagu pan maent yn ceisio llyncu tabled, malwch y dabled yn fân a'i gwneud yn bowdr a'i chymysgu â diod neu chwiliwch am dabledi y gellir eu cnoi. Cyanocobalamin yw'r ffurf sadaf o B12, yr un a astudir helaethaf a'r rhataf.

Y dewis figan yw'r unig ffordd i osgoi dioddef i anifeiliaid fferm ac mae hefyd yn arbed y nifer mwyaf o greaduriaid byw.

Cyhoeddwyd y daflen hon gan y Ffederasiwn Figan (www.federationvegane.org), er mwyn diogelu iechyd pobl sy'n dewis deiet figan. Nid yw'n cymryd lle cyngor meddygol. Mae nifer o ffyrdd y gallwch chi helpu lledaenu'r neges am y dewis figan:

- Gall bawb gyfranogi yn y dewis hwn.
- Nid oes digon o ddata ar figaniaid ar gael gan fyrdau iechyd i newid polisiâu cyhoeddus. Os dymunech weithredu fel figan dylech gyfranogi yn astudiaethau maeth a drefnir gan sefydliadau yn eich gwlad chi.
- Mae trosglwyddo'r wybodaeth am iechyd a geir yn y daflen hon yn helpu lledaenu'r neges am ddatblygiad y dewis figan.

Mae Cymru Figan yn hybu'r ffordd figan o fyw ymysg cymry Cymraeg a dysgwyr Cymraeg trwy datblygu adnoddau ar figaniaeth a hyrwyddo trafodaethau ar materion yn gysylltiedig a figaniaeth trwy gyfrwng y Gymraeg (cysylltwch â ni yn y cyfeiriad canlynol: cymrufigan@yahoo.co.uk).



Mae taenu'r ddogfen hon ar led wedi ei darllen yn arbed adnoddau gwerthfawr. Mae gwerthu'r ddogfen hon wedi ei wahardd yn llwyr. Peidiwch â'i thafalu yn y stryd.