



EIPWALES

Cydweithio er ffyniant gwledig
Collaborating for rural success



Llaeth Nos

A yw'n opsiwn ymarferol?

CEFNDIR:

Mae yna dystiolaeth bod lefelau melatonin, hormon sydd yn hybu cwsig, yn uwch mewn llaeth buwch sydd wedi cael ei godro yn ystod y nos

AMCAN Y PROSIECT:

I ddarganfod os oes digon o felatonin mewn llaeth nos i'w frandio am ei nodweddion hybu cwsig. A yw 'llaeth nos' yn opsiwn i ffermwyr ychwanegu gwerth at y llaeth sydd yn cael ei odro yn ystod y nos yn barod, heb fynd i unrhyw gost ychwanegol?

AMSERLEN Y PROSIECT: Ionawr 2018 - Medi 2019

"Rwyf wastad wedi bod â diddordeb yn y cysylltiad rhwng y melatonin yn llaeth y fowch a'r effeithiau manteisiol posibl y gallai hyn eu cael i ddefnyddwyr er mwyn eu helpu i gysgu." - Rhys Lougher, Ty Tanglwyst

- Mae'r ddau ffermwr llaeth sy'n rhan o'r prosiect wedi eu lleoli yn ardal Pen-y-bont ar Ogwr ac yn godro eu buches gyfan 3 gwaith y dydd bob wyth awr, sy'n golygu bod un godriad yn digwydd yn ystod y nos.
- Fel arfer mae'r llaeth i gyd yn cael ei gyfuno gyda'i gilydd. Yn y prosiect hwn, o Fedi 2018 hyd at Ebrill 2019 roedd y llaeth a gasglwyd yn ystod y nos ac yn ystod y dydd yn cael ei samplu ar wahân.
- Roedd y ddau sampl yna yn cael ei ddadansoddi ar gyfer lefelau melatonin a chyfansoddion cysylltiedig drwy'r dull cromatograffaeth hylif sbectromedreg mäs.
- Yn ôl canllawiau Cofrestr Maeth ac Iechyd yr UE (EURH), mae'n rhaid i lefel y melatonin fod o leiaf 1mg bob dogn 250ml er mwyn ei frandio am ei nodweddion hybu cwsig.

Canlyniadau

- O'r 77 sampl llaeth nos a ddadansoddwyd, nid oedd yr un sampl yn dangos lefel melatonin uwch na 0.00125 mg/250ml. Er nad yw hyn yn cyrraedd y trothwy gofynnol o 1 mg a nodir gan yr EURH, mae'n fwy na'r lefelau sy'n ymddangos yn naturiol mewn pobl (sef 10-60 pg/ml).
- Yn ogystal â hyn, nid oedd unrhyw wahaniaeth sylweddol i'w weld mewn lefelau melatonin yn y llaeth a gasglwyd yn y nos ac yn ystod y dydd, gyda dim patrwm i'w weld o ganlyniad i amrywiadau tymhorol, lleoliad neu faeth.
- Ar nodyn mwy calonogol, nid oedd lefelau melatonin i'w gweld yn cael eu heffeithio gan y broses bastereiddo, gan nad oedd gwahaniaethau mawr rhwng lefelau samplau llaeth crai a llaeth wedi'i basteureiddio. Os darganfyddir dull o addasu lefelau melatonin mewn llaeth buwch yna ni fydd hyn yn cael ei effeithio wrth brosesu'r llaeth.
- Mae'r prosiect wedi arddangos bod cynhyrchu llaeth sy'n uchel mewn melatonin mewn amgylchedd fferm fasnachol yn fwy cymhleth na'r hyn a awgrymwyd yn flaenorol mewn astudiaethau eraill.



Cronfa Amaethyddol Ewrop ar
gyfer Datblygu Gwledig:
Ewrop yn Buddsoddi mewn Ardaloedd Gwledig
European Agricultural Fund for
Rural Development:
Europe Investing in Rural Areas



Llywodraeth Cymru
Welsh Government