ຄູ່ມືແນະນຳ

ການປູກພືດຜັກສວນຄົວ

ປະເພດເປັນໃບ ແລະ ລຳຕົ້ນ

ກົມສົ່ງເສີມກະສິກຳ ແລະ ສະຫະກອນ

ການປູກຜັກບົ້ງຈີນ

ຜັກບົ້ງຈີນ ເປັນຜັກທີ່ນິຍົມຮັບປະທານ ເນື່ອງຈາກເປັນຜັກທີ່ຫາຊື້ໄດ້ ແລະ ມີຂາຍຕາມທ້ອງຕະຫຼາດທົ່ວໄປ, ເປັນຜັກທີ່ປູກໄດ້ງ່າຍ,ຈະເລີນເຕີບໂຕໄວ. ໄລຍະເວລາການປູກພຽງ 25-30 ວັນ ກໍ່ສາມາດເກັບກ່ຽວໄດ້ ແລະ ເປັນຜັກທີ່ປູກໄດ້ຕະຫຼອດປີ.

ວິທີການປູກຜັກບົ້ງຈີນມີ 2 ແບບຄື:

1. **ການປູກແບບຫວ່ານ:** ຈະຫວ່ານເມັດຜັກບົ້ງລົງໄປໃນແປງປູກເລີຍ ເອົາດິນໂຮຍຖົມບາງໆແລ້ວຫົດນໍ້າໃສ່.

2. **ການປູກແບບຢອດ:**

ນໍາເມັດພັນໄປຢອດໃສ່ໜານຕາມເສັ້ນເຊືອກທີ່ເນັ່ງໄວ້ (ແບບເສັ້ນຊື່) ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເມັດໄກ້ກັນເກີນໄປແລ້ວກໍ່ໂຮຍດິນຖົມ ແລະ ຫົດນໍ້າໃສ່ ເມື່ອເມັດຈະເລີນເຕີບໂຕກໍ່ຈະລຽງເປັນລະບຽບດີ.

ຂັ້ນຕອນການປູກຜັກບົ້ງຈີນ

1. ຊື້ເມັດພັນຜັກບົ້ງຈີນຕາມຮ້ານຂາຍເຄື່ອງກະສິກຳທົ່ວໄປ ເມື່ອໄດ້ເມັດມາແລ້ວ ນຳມາແຊ່ນ້ຳ ປະມານ 48 ຊົ່ວໂມງ.
2. ໄຖດິນຕຽມກ່ອນປູກ, ຕາກແດດປະມານ 15-30 ວັນ
3. ໄຖປິ້ນດິນອີກຮອບໜຶ່ງແລ້ວ ເຮັດແປງປູກ.
4. ໃສ່ຝຸ່ນລົງໄປໃນແປງປູກ ແລະ ປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນດີ.
5. ປັບໜ້າດິນໃຫ້ພຽງສະເໝີກັນ ບໍ່ໃຫ້ເປັນຫຼຸບເປັນໂນນ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ຜັກບົ້ງ ເຕີບໂຕບໍ່ເທົ່າກັນ.
6. ຈະປູກດ້ວຍການຫວ່ານເມັດ ຫຼື ຢອດເມັດກໍ່ໄດ້ ແລ້ວແຕ່ຄວາມຕ້ອງການ.
7. ການກຳຈັດວັດສະພືດສາມາດເຮັດໄດ້ ດ້ວຍການພວນດິນ ແລະ ການຖອນ ດ້ວຍມື.
8. ເປັນຜັກທີ່ຕ້ອງການນ້ຳສະໜ່ຳສະເໝີ ແຕ່ບໍ່ຄວນຫຼາຍເກີນໄປ ຈົນນ້ຳຂັງ ເພາະ ຈະເຮັດໃຫ້ຮາກຜັກບົ້ງເນົ່າ ແລະ ບໍ່ຈະເລີນເຕີບໂຕ,ຫົດນ້ຳທຸກວັນ, ວັນລະ 1-2 ຄັ້ງ, ສຳຄັນຢ່າໃຫ້ຜັກບົ້ງຂາດ ນ້ຳ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ການຈະ ເລີນເຕີບໂຕ ບໍ່ມີຄຸນນະພາບ, ບໍ່ງາມ, ບໍ່ໜ້າຮັບປະທານ ແລະ ເວລາຂາຍຈະບໍ່ໄດ້ລາຄາດີ.

9. ຜັກບົ້ງຈີນເປັນຜັກທີ່ໃຫຍ່ໄວ, ປູກ 25-30 ວັນ ຫຼື ຕົ້ນສູງປະມານ 30-35 ຊັງຕີແມັດ. ກໍ່ສາມາດເກັບກ່ຽວໄດ້ແລ້ວ, ການເກັບກ່ຽວຄວນຫົດນ້ຳແປງປູກໃຫ້ຊຸ່ມ ເພື່ອຈະໄດ້ເກັບງ່າຍຂຶ້ນ, ເຮັດໃຫ້ຮາກຂາດງ່າຍ, ສະບັດດິນອອກ ແລະ ນຳໄປລ້າງອີກເທື່ອໜຶ່ງຈຶ່ງມັດຜັກບົ້ງເປັນມັດໆ ກ່ອນນຳໄປຈຳໜ່າຍຕໍ່ໄປ.

ສັບພະຄຸນ ກ່ຽວກັບ ຜັກບົ້ງຈີນ:

ເປັນຜັກທີ່ມີ ແຄວຊຽມສູງ ນິຍົມກິນສົດ ແລະ ນຳມາປະກອບອາຫານ ເຊິ່ງມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼາຍເຊັ່ນ: ເຮັດໃຫ້ຜິວພັນເປັ່ງປັ່ງສົດໃສ, ຊ່ວຍສະລໍຄວາມແກ່, ຊ່ວຍປ້ອງກັນການເກີດໂລກມະເຮັງ, ຊ່ວຍບຳລຸງສາຍຕາ, ແກ້ຮ້ອນໃນ, ບຳລຸງເລືອດ, ຊ່ວຍເພີ່ມໃຫ້ຄວາມຈຳດີຂຶ້ນ, ແກ້ໂລກປະສາດ, ປ້ອງກັນໂລກເບົາຫວານ, ແກ້ອາການວິນຫົວ ແລະ ປວດຮາກ, ຊ່ວຍບຳລຸງກະດູກ ແລະ ແຂ້ວ, ຊ່ວຍຮັກສາອາການຮ້ອນໃນຢູ່ຜົ້ງປາກ,ແກ້ອາການໄອຊຳເຮື້ອ, ແກ້ອາການເປັນລົງຂາວຂອງເພດຍິງ,ຊ່ວຍຕ້ານແບັກທີເລຍ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຈະເລີນອາຫານດີຂຶ້ນ.

ການປູກຜັກກາດຂາວ

ລັກສະນະທົ່ວໄປ

ຜັກກາດຂາວ ເປັນຜັກທີ່ນິ ຍົມບໍລິໂພກຂອງຄົນສ່ວນຫຼາຍໂດຍສະເພາະ ພາກສ່ວນໃບກິນເປັນຜັກສົດ ຫຼື ໃຊ້ປະກອບອາຫານອື່ນໆ. ເປັນຜັກທີ່ສາມາດປູກ ໄດ້ຕະຫຼອດປີ ແຕ່ປູກໄດ້ດີທີ່ສຸດ ແມ່ນຊ່ວງເດືອນ ຕຸລາຫາກຸມພາ, ຈະເລີນເຕີບໂຕ ໄດ້ດີໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດແຕ່ດິນທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດແມ່ນດິນຊາຍແກມຕົມທີ່ມີ ຄວາມອຸດົມ ສົມ ບູນສູງ, ປະຕິກິລິຍາຂອງດິນ (pH) 6-6,8 ເປັນພືດທີ່ຕ້ອງການ ຄວາມຊຸ່ມຊື່ນຂອງດິນສູງ, ອຸນນະພູມເໝາະສົມ 15 - 22 ອົງສາເຊ.

1. ແນວພັນ : ຜັກກາດຂາວທີ່ໃຊ້ປູກໃນບ້ານເຮົາມີ 3 ປະເພດຄື:

- **ພັນຂາວປີຍາວ:** ລັກສະນະສູງຮູບໄຂ່ (ພັນມິຊິລີ ຫຼື ຜັກກາດຫົງ, ຜັກກາດ ຂາວປີຝຣັ່ງ)
- **ພັນຂາວປີກົມແໜ້ນ:** ລັກສະນະສັ້ນອ້ວນກົມ (ຊາລາເດຍ, ຊົງປີຄອນ)
- **ພັນຂາວປີຫຼົມ:** ເປັນຜັກກາດຂາວທີ່ໃຊ້ປູກທົ່ວໄປໃນບ້ານເຮົາເຊັ່ນ: ຜັກ ກາດຂາວໃຫຍ່, ຜັກກາດຂາວທຳມະດາ. ເຊິ່ງເໝາະສຳ ລັບປູກໃນເຂດທີ່ມີ ອຸນນະ ພູມສູງ, ມີຝົນຕົກດີ.

2. ການກຽມດິນ

- **ໜານກ້າ:** ໄຖດິນໃຫ້ດີ, ຕາກໄວ້ 5-7 ວັນ ເພື່ອຂ້າເຊື້ອພະຍາດໃນດິນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຊ້ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນບົ່ມທີ່ລະລາຍຕົວດີແລ້ວ, ພວນ ແລະຍ່ອຍດິນໃຫ້ລະອຽດ ໂດຍສະເພາະໜ້າດິນ.
- **ໜານປູກ:** ຜັກກາດຂາວເປັນຜັກທີ່ມີລະບົບຮາກຕື້ນ ຄວນໄຖເລິກປະມານ 15 ຫາ 20 ຊຕມ. ຕາກດິນໄວ້ 5-7 ວັນ ປະສົມຝຸ່ນບົ່ມ ຫຼື ຝຸ່ນຄອກ ພວນດິນໃຫ້ລະອຽດ.

3. ການປູກ:

- **ປູກແບບຫວ່ານເມັດພັນໃຫ້ກະຈາຍທົ່ວໜານ:** ເຊິ່ງການປູກແບບນີ້ເໝາະສຳລັບ ເມັດພັນລາຄາຖືກ ຄວນຫວ່ານໃຫ້ເມັດກະຈາຍສະໝ່ຳສະເໝີ ເນື່ອງຈາກເມັດຜັກດັ່ງກ່າວ ເປັນເມັດນ້ອຍ ຄວນເອົາເມັດພັນປົນກັບດິນກ່ອນຫວ່ານ ເພື່ອໃຫ້ເມັດກະຈາຍສະໝ່ຳສະເໝີ ໃຊ້ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນບົ່ມຫວ່ານທັບລົງໄປໜາປະມານ 0,5-1 ຊຕມ. ເພື່ອຊ່ວຍຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ ແລ້ວປົກເຟືອງອີກຊັ້ນໜຶ່ງ ຫົດນ້ຳດ້ວຍບົວໃຫ້ລະອຽດທົ່ວໜານ. ຫຼັງຈາກຕົ້ນກ້າງອກ ແລະ ມີໃບແທ້ 1-2 ໃບຈະເລີ້ມມີຮາກ ໃຫ້ຖອນແຍກເພື່ອຈັດໄລຍະປູກໃຫ້ໄດ້ລະຫວ່າງຕົ້ນ 50 x 50 ຊຕມ.

➢ **ການປູກແບບໂຮຍເປັນແຖວ ຫຼື ຢອດເປັນຂຸມ:** ໃຫ້ໂຮຍດິນໃສ່ໜານແລ້ວປົກດ້ວຍຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນບົ່ມທີ່ສະຫຼາຍຕົວດີແລ້ວໃຫ້ໜາ 0,5-1 ຊຕມ. ຫຼື ຈະຢອດເມັດເປັນແຖວຫ່າງກັນ ແຖວລະ 5-10 ຊຕມ. ເລິກ 0,5-1 ຊຕມ. ເມັດຄວນໂຮຍໃຫ້ຫ່າງກັນພໍສົມຄວນ ແລ້ວປົກດ້ວຍຝຸ່ນບົ່ມ ຫຼື ຝຸ່ນຄອກທີ່ສະຫຼາຍຕົວດີແລ້ວ ຫົດນໍ້າດ້ວຍບົວຝອຍລະອຽດໃຫ້ທົ່ວໜານ. ປົກໜ້າໜານດ້ວຍເຟືອງແຫ້ງບາງໆ ເພື່ອຊ່ວຍເກັບຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນໃນດິນ ແລະ ປ້ອງກັນການກະທົບຂອງນໍ້າຕໍ່ຕົ້ນກ້າທີ່ຍັງນ້ອຍຢູ່. ການຍ້າຍເບ້ຍຄວນຍ້າຍຕອນເຊົ້າ ຫຼື ຕອນຟ້າບົດ. ເບ້ຍທີ່ເໝາະສົມໃນການຍ້າຍປູກຄວນມີອາຍຸ ປະມານ 30 - 35 ວັນ.

4. ການປົວລະບັດຮັກສາ:

➢ **ການໃສ່ຝຸ່ນ:** ເນື່ອງຈາກຜັກກາດຂາວ ເປັນຜັກກິນໃບ ຕ້ອງການຝຸ່ນຫຼາຍພໍສົມຄວນ ຕ້ອງແນໃສ່ການຫຼຸດຕົ້ນທຶນການຜະລິດ ແລະ ໃຫ້ມີປະສິດຕິຜົນສູງດ້ານຜົນຜະ ລິດໂດຍສະເພາະດ້ານການຈະເລີນເຕີບໂຕທາງໃບຫຼືລຳຕົ້ນ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ ຝຸ່ນ N:P:K ສູດ 10-11-11 ຫຼື 16-8-8 ຫຼື ສູດທີ່ໃກ້ຄຽງກັນນີ້ ໃນຈຳນວນ 300-600 ກິໂລ/ເຮັກຕາ ໂດຍແບ່ງໃສ່ 3 ເທື່ອ: ເທື່ອທີ 1 ໃສ່ເຄິ່ງໜຶ່ງ ເປັນຝຸ່ນຮອງພື້ນກ່ອນປູກ ແລ້ວພວນດິນປົກ. ເທື່ອທີ 2 ໃຫ້ໃສ່ ເມື່ອພືດມີອາຍຸປະມານ 10-20 ວັນ ຈຳນວນເຄິ່ງໜຶ່ງຈາກສ່ວນທີ່ເຫຼືອຄັ້ງທຳອິດ ພ້ອມນີ້ອາດຈະເພີ້ມຝຸ່ນ ຢູເຣັຍ ອີກ80 - 150 ກລ/ຮຕ ເພື່ອເລັ່ງການຈະເລີນເຕີບໂຕລຳຕົ້ນ ແລະ ໃບ. ເທື່ອທີ 3 ໃສ່ເມື່ອ

ອາຍຸໄດ້ 25 - 30 ວັນ ຈາກສ່ວນທີ່ເຫຼືອ ທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້ໃນເບື້ອງຕົ້ນນັ້ນ.

- **ການໃຫ້ນ້ຳ:** ຄວນໃຫ້ຢ່າງພຽງພໍ ແຕ່ຢ່າໃຫ້ປຽກຈົນເກີນໄປ ໂດຍເບິ່ງຄວາມຊຸ່ມຊື່ນໃນໜານປູກ
- **ການພວນດິນກຳຈັດຫຍ້າ:** ຄວນເຮັດໃນໄລຍະທຳອິດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ດິນຜຸຜົງ ລະບາຍອາກາດ ແລະ ນ້ຳໄດ້ດີ ພ້ອມກັບການກຳຈັດຫຍ້າໄປພ້ອມໆກັນ.

5. ການເກັບກ່ຽວ:

ໃຫ້ໃຊ້ມີດຄົມໆຕັດທີ່ເຫງົ້າຕົ້ນ, ຄວນປະໃບນອກໄວ້ ເພື່ອປ້ອງກັນການກະທົບໃນລະ ຫວ່າງການຂົນສົ່ງ.

- ພັນຂາວປີຫຼີມ ອາຍຸການເກັບກ່ຽວປະມານ 40-45 ວັນ ຫຼັງຈາກຫວ່ານເມັດ ໂດຍເລີ້ມເກັບກ່ຽວຕົ້ນທີ່ເລີ້ມແກ່ເຕັມທີ່ ແລະ ໄດ້ຂະໜາດ.
- ພັນຂາວປີຍາວ ຫຼື ປີກົມ ອາຍຸເກັບກ່ຽວປະມານ 50-80 ວັນ ຫຼັງຈາກຢອດເມັດ, ເກັບກ່ຽວໄດ້ໃນເວລາຫົວຫໍ່ແໜ້ນ ແລະ ໃຫຍ່ສູງສຸດ.

ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຂອງຜັກກາດຂາວ 100 ກຣາມ

ມີນໍ້າ	100	ກຣາມ
ໂປຣຕີນ	0.6	ກຣາມ
ຄາໂບໄຮເດດ	5,7	ກຣາມ
ເສັ້ນໄຍ	0,8	ກຣາມ
ວິຕາມິນບີ 2	20.04	ມີລີກຣາມ
ວິຕາມິນຊີ	30	ມີລີກຣາມ
ທາດແຄຊຽມ	49	ມີລີກຣາມ
ທາດຟົດສະຟໍລັດ	34	ມີລີກຣາມ
ທາດເຫຼັກ	0.5	ມີລີກຣາມ
ທາດໂພເທັດຊຽມ	196	ມີລີກຣາມ

ປະໂຫຍດຂອງຜັກກາດຂາວ

- ຊ່ວຍເສີມສ້າງພູມຄຸ້ມກັນ
- ມີແຄວຊຽມຊ່ວຍເສີມສ້າງກະດູກ ແລະ ແຂ້ວ
- ຊ່ວຍບໍາລຸງຮ່າງກາຍ, ບໍາລຸງກໍາລັງ
- ຊ່ວຍໃຫ້ຈະເລີນອາຫານ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມເນື້ອເຮັດວຽກເປັນປົກກະຕິ.

ການປູກຜັກຫອມປ້ອມ

ຜັກຫອມປ້ອມ ເປັນພືດລົ້ມລຸກທີ່ມີອາຍຸສັ້ນຄື ປະມານ 40-60 ວັນ, ລຳຕົ້ນ, ຮາກ, ໃບ, ກ້ານ, ດອກ ແລະ ເມັດມີກິ່ນຫອມ ສາມາດປູກໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດ ສາມາດປູກໄດ້ທຸກພາກ ແລະ ຕະຫຼອດປີ. ຊ່ວງທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດຄື: ລະດູໜາວ. ສາມາດ ນຳໃຊ້ເປັນສະໝຸນໄພ ແລະ ປະກອບການປຸງແຕ່ງອາຫານໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ.

1. ແນວພັນ

- **ພັນພື້ນເມືອງ:** ມີລັກຊະນະຕົ້ນນ້ອຍ, ໃບບາງ, ເມັດນ້ອຍ, ອອກດອກໄວ, ອາຍຸສັ້ນ, ມີກິ່ນຫອມຫຼາຍ.
- **ພັນອາຟຣິກາ:** ມີລັກຊະນະຕົ້ນໃຫຍ່, ໃບໜາ, ກິ່ນຫອມເລັກນ້ອຍ, ອາຍຸຍາວກວ່າພັນພື້ນເມືອງ.

2. ການກຽມດິນ

ຫອມປ້ອມເປັນພືດທີ່ມີລະບົບຮາກຕື້ນ ຄວນໄຖ-ຂຸດດິນເລິກພຽງ 15-20 ຊຕມ. ຕາກດິນໄວ້ 5-7 ວັນ. ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນບົ່ມທີ່ສະຫຼາຍຕົວແລ້ວ ປົນເຂົ້າກັບດິນໃຫ້ທົ່ວ ຄາດໃຫ້ລະອຽດເພື່ອສະດວກໃນການປູກ.

3. ການກຽມເມັດພັນ

ຫອມປ້ອມມີການຂະຫຍາຍ ຕົວດ້ວຍເມັດກ່ອນທີ່ຈະປູກຕ້ອງກຽມເມັດພັນໃຫ້ພ້ອມກ່ອນ ໂດຍການຕຳເມັດໃຫ້ແຕກແລ້ວແຊ່ ນ້ຳໄວ້ 1 ຄືນ:

4. ການປູກ

ກ່ອນປູກຕ້ອງຫົດນ້ຳໃຫ້ທົ່ວໜານ ກຳເອົາເມັດຫອມທີ່ແຊ່ນ້ຳໄວ້ 1 ຄັ້ງນັ້ນ ຫວ່ານລົງໜານທີ່ກຽມໄວ້ແລ້ວຖົມດິນໃຫ້ລະອຽດບາງໆ ປົກດ້ວຍເຟືອງແຫ້ງອີກຊັ້ນໜຶ່ງແລ້ວຫົດນ້ຳອີກ ການປູກຜັກຫອມປ້ອມທັງລະດູແລ້ງ ແລະ ລະດູຝົນ ຕ້ອງເຮັດຮົ່ມກັນແດດແບບເງີບໜາຫອນໃຫ້ແສງແດດແຕ່ 6:00-10:00 ໂມງເຊົ້າ ແລະ 14:00– 18:00 ໂມງແລງ. ຕອນແດດກ້າເວລາ 10:00-14:00 ໂມງສວຍ ຕ້ອງໃຫ້ມີຮົ່ມ.

5. ການບໍລະບັດຮັກສາ

- **ການໃສ່ຝຸ່ນ**

ໃຫ້ມີປະສິດຕິຜົນສູງດ້ານຜົນຜະລິດ ໂດຍສະເພາະ ດ້ານການຈະເລີນເຕີບໂຕ ທາງໃບ ແລະ ທາງກ້ານ ຫຼື ລຳຕົ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ຝຸ່ນ: N,P,K ສູດ 20-11-11 ຫຼື 16-8-8 ຫຼື ສູດທີ່ໄກ້ຄຽງກັນນີ້ ໃນຈຳນວນ 300 ກິໂລ / ເຮັກຕາ ໂດຍແບ່ງໃສ່ 3 ຄັ້ງ:

ຄັ້ງທີ 1: ໃສ່ເຄິ່ງໜຶ່ງ ເປັນຝຸ່ນຮອງພື້ນ ຕອນປູກແລ້ວພອນດິນປົກ.

ຄັ້ງທີ 2: ໃຫ້ໃສ່ເມື່ອພືດມີອາຍຸປະມານ 10-20 ວັນ ຈຳນວນເຄິ່ງໜຶ່ງຈາກສ່ວນທີ່ເຫຼືອຄັ້ງທຳອິດ ພ້ອມນີ້ອາດຈະເພີ່ມຝຸ່ນຢູເຣັຍ ອີກ 80-90 ກິໂລ/ຮຕ ເພື່ອເລັ່ງການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງລຳຕົ້ນ ແລະ ໃບ.

ຄັ້ງທີ 3: ໃສ່ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 20-30 ວັນ ຈາກສ່ວນທີ່ເຫຼືອທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້ໃນເບື້ອງຕົ້ນນັ້ນ.

- **ການໃຫ້ນ້ຳ:** ຄວນໃຫ້ຢ່າງພຽງພໍ ແຕ່ຢ່າໃຫ້ຈົນປຽກເກີນໄປ ໂດຍເບິ່ງຄວາມ ຊຸ່ມຊື່ນໃນໜານປູກ.
- **ການພອນດິນກຳຈັດຫຍ້າ:** ຄວນເຮັດໃນໄລຍະທຳອິດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ດິນລຸ່ລ່ວງຜຸຜົງລະບາຍອາກາດ ແລະ ນ້ຳໄດ້ດີ ພ້ອມກັບການກຳຈັດຫຍ້າໄປພ້ອມໆກັນ. ເມື່ອຕົ້ນພືດມີໃບປົກຄຸມດິນແລ້ວບໍ່ຈຳເປັນເຮັດເລີຍ.
- **ການເກັບກ່ຽວ:** ສາມາດເກັບກ່ຽວໄດ້ເມື່ອອາຍຸປະມານ 30-45 ວັນ. ຫອມປ້ອມສາມາດໃຊ້ທຸກສ່ວນບໍລິໂພກຄວນເກັບກ່ຽວດ້ວຍການຫຼືກດ້ວຍມືກ່ອນຫຼືກຄວນຫົດນ້ຳໃຫ້ດິນຊຸ່ມຊື່ນເພື່ອສະດວກໃນການຫຼືກ.

ຄຸນປະໂຫຍດຂອງ ຜັກຫອມປ້ອມ:

- ຊ່ວຍບຳລຸງ ແລະ ຮັກສາສາຍຕາ
- ຊ່ວຍແກ້ອາການກະຫາຍນ້ຳ
- ຊ່ວຍຫຼຸດລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດ
- ຊ່ວຍລຸດຄວາມສ່ຽງຈາກການເກີດໂລກມະເລັງ

ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການ (100 ກຣາມ)

- ຄາໂບໄຮເດດ 3.67 ກຣາມ
- ນ້ຳຕານ 0.87 ກຣາມ
- ເສັ້ນໄຍ 2.8 ກຣາມ
- ໄຂມັນ 0.52 ກຣາມ
- ໂປຣຕີນ 2.13 ກຣາມ
- ນ້ຳ 92.21 ກຣາມ

ເອກະສານອ້າງອີງ:

ປື້ມຄູ່ມື ການປູກພືດສວນຄົວ (ສຳນັກພິມ ແລະ ຈຳໜ່າຍປື້ມແຫ່ງລັດ, ປີ 2004)

http://www.vigotech.co.th/

file:///D:/Teaknic/

http://www.trgreen.co.th

http://frynn.com/

ກົມສົ່ງເສີມກະສິກຳ ແລະ ສະຫະກອນ

ບ້ານ ດອນຕິ້ວ, ເມືອງ ໄຊທານີ, ແຂວງ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ

ຕູ້ໄປສະນີ: 001888;   ໂທລະສັບ: 021– 732072

Fax: 021 - 732092

ພິມຄັ້ງທີ I

ຈຳນວນ 500 ຫົວ, ເດືອນ ກໍລະກົດ 2017