

ຄູ່ມື ແນະນຳ
ການປູກພືດຜັກສ່ວນຄົວ

ປະເພດ
ເປັນໝາກ



ກົມສິ່ງເສີມກະສິກຳ ແລະ ສະຫະກອນ

ພຶດຜັກສວນຄົວ

ພຶດຜັກສວນຄົວ ໝາຍເຖິງພຶດທີ່ສາມາດປູກໃນສວນຄົວ ແລະ ນຳໃຊ້ສ່ວນຕ່າງໆເປັນອາຫານເຊັ່ນ: ລຳຕົ້ນ, ໃບ, ດອກ, ໝາກ ແລະ ຫົວ. ພຶດຜັກສວນຄົວສາມາດປູກໄດ້ໃນບໍລິເວນດິນອ້ອມແອ້ມເຮືອນ, ໃຊ້ບໍລິໂພກພາຍໃນຄອບຄົວຖ້າເຫຼືອກໍສາມາດນຳໄປຈຳໜ່າຍເພື່ອເປັນລາຍໄດ້ເສີມໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ. ສາມາດແບ່ງຕາມລັກສະນະການນຳມາປະກອບອາຫານໄດ້ 4 ປະເພດດັ່ງນີ້:

1. ໃຊ້ໝາກເປັນອາຫານເຊັ່ນ: ໝາກແຕງ, ໝາກເຂືອ, ໝາກເຜັດ...
2. ໃຊ້ໃບ ແລະ ລຳຕົ້ນເປັນອາຫານເຊັ່ນ: ຜັກກາດຂາວ, ຜັກຕຳນິນ, ຜັກບັ້ງ, ຜັກຫອມປ້ອມ
3. ໃຊ້ດອກເປັນອາຫານເຊັ່ນ: ຜັກກະລຳດອກ, ດອກແຄ, ບອກໂຄລີ້
4. ໃຊ້ຫົວ ຫຼື ຮາກຢູ່ໄຕ້ດິນເປັນອາຫານເຊັ່ນ: ຫົວກະລິດ, ຜັກທຽມ, ຂີງ, ຂ່າ



ເພື່ອໄດ້ຮັບປະທານຜັກສິດທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ, ນອກ ຈາກນີ້ການເຮັດຜັກສວນຄົວຍັງເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສຸກ, ເພີດເພີນໃຈ, ໄກ້ຊິດກັບທຳມະຊາດ ແລະ ທີ່ສຳຄັນເຮັດໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວໄດ້ໃຊ້ເວລາຫວ່າງຮ່ວມກັນ ເປັນການປູກຈິດສຳນຶກຕໍ່ທຳມະຊາດ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ມີຄ່າຫຼາຍ, ຫຼຸດຜ່ອນລາຍຈ່າຍໃນຄົວເຮືອນໂດຍທົ່ວໄປຄືນຕ້ອງມີການບໍລິໂພກຜັກຢ່າງໜ້ອຍ ວັນລະ 200 ກຣາມ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ສານອາຫານຄົບຖ້ວນ.

ປະໂຫຍດຂອງການປູກຜັກສວນຄົວ

- ໃຊ້ຮັບປະທານເປັນອາຫານໂດຍອາດຮັບປະທານສິດໆ ຫຼື ນຳໄປປຸງເປັນອາຫານກ່ອນ ຊຶ່ງຜັກແຕ່ລະຊະນິດຈະມີສານອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ: ໂປຣຕິນ, ຄາໂບໄຮເດດ, ວິຕາມິນ, ເກືອແຮ່.
- ໃຊ້ເປັນພືດສະໝຸນໄພຮັກສາພະຍາດ
- ຫຼຸດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການຊື້ຜັກມາປະກອບອາຫານປະຈຳວັນ
- ໃຊ້ຂາຍເພື່ອເປັນລາຍໄດ້ຂອງຄອບຄົວ
- ສາມາດໃຊ້ປະດັບຕົບແຕ່ງບໍລິເວນບ້ານເຮືອນ ເຊັ່ນ: ຈັດເປັນສວນຜັກສວນຄົວ.
- ໃຊ້ພື້ນທີ່ສ່ວນທີ່ຫວ່າງເປົ່າໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດ.
- ຄອບຄົວໄດ້ຮັບປະທານຜັກສິດ ແລະ ລົດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ.
- ສ້າງຄວາມສຳພັນ ແລະ ສານສາຍໄຍຮັກທີ່ດີໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃຊ້ເວລາວ່າງໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດ.



**ປື້ມຄູ່ມືສະບັບນີ້ເຮົາຈະຮຽນຮູ້ວິທີການໃນ ການປູກຜັກສວນຄົວ
ປະເພດເປັນໝາກເຊັ່ນ: ໝາກບວບຫອມ , ໝາກເຂືອ, ແລະ ອື່ນໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:**

ການປູກໝາກບວບຫອມ



ລັກຊະນະທົ່ວໄປ

ໝາກບວບ ເປັນພືດລົ້ມລຸກທີ່ມີອາຍຸສັ້ນ, ມີມືເກາະຈິ່ງນິຍົມເຮັດຄ້າງ ຫຼື ຮ້ານໃຫ້ຕົ້ນສາມາດເລືອກໄປເປັນພືດທີ່ປູກງ່າຍ ຈະເລີນເຕີບໂຕໄວສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດ, ດິນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມສະໜໍ່າສະເໝີ.

ແນວພັນທີ່ໃຊ້ປູກ

ໝາກບວບທີ່ປູກໃນບ້ານເຮົາສ່ວນຫຼາຍປູກກັນມາດົນແລ້ວ ແລະ ກໍ່ມີການເກັບເມັດພັນໄວ້ຕໍ່ໆກັນໄປ.

ໝາກບວບຫອມເປັນພືດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເຮົາໃຊ້ບໍລິໂພກໝາກອ່ອນ ແລະ ຍອດໄດ້.



ວິທີການປູກ

1. ການຕຽມດິນ

1. ຊຸດດິນເລິກ 20-25 ຊຕມ, ຕາກດິນໄວ້ 5-7 ວັນ ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໝັກທີ່ປະສົມເຂົ້າກັນດີລົງໄປໃນຊຸມ 30-40 ກຮາມ / ຊຸມ.
2. ຕຽມດິນໃຫ້ລະອຽດ ຊຸດຊຸມກວ້າງປະມານ 1 ຊຕມ ເລິກ 2-4 ຊຕມ, ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນ 75 ຊຕມ, ລະຫວ່າງແຖວ100 ຊຕມ.

2. ປູກ ແລະ ບົວລະບັດຮັກສາ:

- ຊຸດຊຸມແລ້ວຢອດເມັດພັນລົງໄປປະມານ 3-4 ເມັດ ແລະ ຖືມດ້ວຍດິນລ່ວນ ຫຼື ຝຸ່ນຄອກ ໜາ 1 ຊຕມ, ຫົດນໍ້າໃຫ້ຊຸ່ມ ແລ້ວຄຸມດ້ວຍເຟືອງແຫ້ງ ຫຼື ຫຍ້າແຫ້ງ ຫຼັງຈາກນັ້ນຕົ້ນໝາກບວບງອກມາໄດ້ 10-15 ວັນ ໃຫ້ຖອນຕົ້ນທີ່ບໍ່ແຂງແຮງ ຫຼື ບໍ່ງາມຖິ້ມ ຈົ່ງຕົ້ນດີໄວ້ຊຸມລະ 2 ຕົ້ນ.
- ເມື່ອຕົ້ນໝາກບວບອາຍຸໄດ້ 25-30 ວັນ ໃຫ້ພວນດິນອ້ອມເທິງຕົ້ນຫ່າງອອກປະມານ 10 ຊຕມ, ໃສ່ຝຸ່ນສູດ 13-13-21 ປະມານ 1 ກຳມີ ແລະ ຫົດນໍ້າໃສ່.
- ຫຼັງຈາກປູກໄປໄດ້45ວັນ. ຕົ້ນໝາກບວບຈະເລີ້ມອອກດອກ ແລະ ເລີ້ມຕິດໝາກຄວນໃສ່ປຸ່ຍສູດ 15-15-15 ປະມານ 1 ກຳມີ ອ້ອມຮອບເທິງຕົ້ນ ໃສ່ຕໍ່ເນື່ອງໄປ ອາທິດລະ 1 ຄັ້ງເພື່ອບຳລຸງຕົ້ນໝາກບວບ.



3. ການຫິດນໍ້າ:

ຫິດນໍ້າທຸກໆວັນ(ເຊົ້າ ຫຼື ແລງ) ບໍ່ໃຫ້ຂາດນໍ້າໃນຊ່ວງອອກດອກຕິດໝາກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນປະມານ 1 ອາທິດ ຕົ້ນໝາກບວບຈະເລີ້ມເລືອ ໃຫ້ເຮັດຄ້າງໃສ່ ເພື່ອໃຫ້ຕົ້ນເລືອເກາະໄປໄດ້ ໂດຍນໍາວັດຖຸທີ່ຫາໄດ້ໃນທ້ອງຖິ່ນນັ້ນໆເຊັ່ນ: ໄມ້ໄຜ່, ໄມ້ຊອດ ໃຊ້ລວດມັດຕິດກັນເປັນຄ້າງ 4 ລຽມ.



4. ການເກັບກ່ຽວ:

- ຫຼັງຈາກຕິດໝາກປະ ມານ 7 ວັນ ຫຼື ອາຍຸປະມານ 50-60 ວັນ ຈຶ່ງເກັບກ່ຽວໝາກໄດ້ ໂດຍເກັບຕອນທີ່ໝາກຍັງອ່ອນຢູ່ເກັບເພື່ອບໍລິໂພກ ຫຼື ຂາຍໝາກຫາກຕ້ອງ ການເກັບໝາກໄວ້ເປັນແນວພັນໃຫ້ປະໝາກໄວ້ກັບຕົ້ນຈົນແກ່ແລ້ວຈຶ່ງເກາະເອົາເມັດໄປພິ່ງແດດໃຫ້ແຫ້ງ, ເກັບມຽນໃສ່ພາສະນະໃຫ້ດີຈົນກວ່າຈະນໍາໄປປູກໃນບ່ອນໃໝ່.

5. ສັດຕູພືດ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນ ກໍາຈັດ:

ສັດຕູພືດເກີດຈາກຫຼາຍຊະນິດ ເກີດຈາກຄົນ, ສັດ, ໄພທໍາມະຊາດ ແລະ ພະຍາດຕ່າງໆເຊັ່ນ: ພະຍາດເຫື່ອງເນົ່າ, ພະຍາດເນົ່າດໍາ, ພະຍາດໃບຫົດສະນັ້ນຕ້ອງ:

- ຮັກສາບໍລິເວນສວນໃຫ້ສະອາດ, ເມື່ອພືດເປັນພະຍາດໃຫ້ຮິບຮັກສາ ຫຼື ທໍາລາຍບໍ່ໃຫ້ລະບາດຕໍ່ໄປ
- ເມື່ອສໍາເລັດການເກັບກ່ຽວຄວນໄຖດິນຕາກແດດ ເພື່ອຂ້າເຊື້ອໂລກ
- ປູກພືດໝູນວຽນໃຊ້ພືດຊະນິດອື່ນສະຫຼັບ ເພາະພະຍາດບາງຢ່າງຈະເກີດກັບພືດບາງຊະນິດເທົ່ານັ້ນ.

ສັບພະຄຸນທາງຢາຂອງໝາກບວບຫອມ



- ຊ່ວຍຂັບນໍ້າປັດສະວະ ແລະ ຂັບນໍ້ານົມ.
 - ນໍ້າປັ້ນຈາກໝາກເປັນຢາ ຊ່ວຍລະບາຍການຂັບຖ່າຍ
 - ໝາກແກ່ນໍາມາເຜົາໃຫ້ ເປັນເຖົ້າໃຊ້ເປັນຢາຂັບພະ ຍາດ, ຂັບລົມ.
- ເມັດແກ່ເຕັມທີ່ໃຊ້ເປັນຢາຖ່າຍ.
 - ນໍ້າມັນທີ່ບົບໄດ້ຈາກເມັດໃຊ້ທາຜົວໜັງ.
 - ນໍ້າມັນຈາກໝາກແກ່ນ ແລະ ເມັດແກ່ໃຊ້ເປັນຢາຂ້າເຫົາ.
 - ເມັດແກ່ນໍາມາປະສົມກັບເຫຼົ້າຂາວແກ້ໂລກຫົດ-ຫອບ.

ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຂອງໝາກບວບຫອມຕໍ່ 100 ກຣາມ

- ພະລັງງານ 16 ກິໂລແຄລໍລີ
- ໂປຣຕິນ 0,7 ກຣາມ
- ໄຂມັນ 0,1 ກຣາມ
- ຄາໂບໄຮເດດ 3,0 ກຣາມ
- ເສັ້ນໄຍອາຫານ 0,2 ກຣາມ
- ນໍ້າ 95,9 ກຣາມ
- ວິຕາມິນບີ1 0,37 ມິລິກຣາມ
- ວິຕາມິນບີ2 0,05 ມິລິກຣາມ
- ວິຕາມິນບີ3 0,2 ມິລິກຣາມ
- ວິຕາມິນຊີ 15 ມິລິກຣາມ
- ທາດແຄລຊຽມ 3 ມິລິກຣາມ

ການປູກໝາກເຂືອຍາວ



ໝາກເຂືອຍາວ ເປັນພືດຂ້າມປີ
ສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ໃນດິນ
ທຸກສະພາບ, ດິນມີຄວາມເປັນກົດ
ເປັນດ່າງ ຢູ່ລະຫວ່າງ 5,5 ຫາ 6,5
ແລະ ປູກໄດ້ຕະຫຼອດປີ. ໃຊ້ໝາກ
ບໍລິ ໂພກ ແລະ ໃຊ້ປະກອບອາ
ຫານໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ.

1. ການກຽມໜານ ແລະ ການກ້າເບ້ຍ

ຂຸດດິນເລິກ 15– 20 ຊຕມ ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໜັກທີ່ສະຫຼາຍຕົວດີແລ້ວ
ພວນດິນ ແລະ ກຽມດິນໃຫ້ລະອຽດ ຍົກເປັນແປງຕາມຂະໜາດແລະ ຄວາມຕ້ອງ
ການ, ປັບໜ້າດິນໃຫ້ພຽງ ແລ້ວຫວ່ານເມັດພັນໃຫ້ກະຈາຍທົ່ວແປງ ແລະ ຫວ່ານ
ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໜັກໃສ່ ປົກຄຸມດ້ວຍເຜືອງແຫ້ງບາງໆ, ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມເບິ່ງ ແຍງ
ຮັກສາເບ້ຍ 25-30 ວັນ, ເມື່ອເບ້ຍມີໃບຈິງ 2-3 ໃບ ຈິ່ງຍ້າຍລົງແປງປູກ.

2. ການກຽມດິນ ແລະ ການປູກ

ໝາກເຂືອຍາວເປັນພືດທີ່ມີຮາກຂ້ອນຂ້າງເລິກ ໃນແປງປູກຄວນໂຮຍຝຸ່ນໜັກ
ທີ່ສະຫຼາຍຕົວດີແລ້ວປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັບດິນ ເຮັດແປງປູກສູງ 20-30 ຊຕມ ກວ້າງ
ປະມານ 1,5 ແມັດ, ຄວາມຍາວຂອງແປງສຸດແລ້ວແຕ່ພື້ນທີ່, ຂຸດຂຸມປູກເລິກ 15-
20 ຊຕມ, ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນ 100 ຊັງຕີແມັດ, ລະຫວ່າງແຖວ 100 ຊຕມ.
ຮອງພື້ນຊຸມດ້ວຍຝຸ່ນສູດ 15-15-15 ອັດຕາຊຸມລະ 1/2 ບ່ວງແກງ ແລະ ໃສ່ຝຸ່ນ
ຄອກປົກ ຊຸມລະ 1 ກາບໝາກພ້າວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ນຳເບ້ຍລົງປູກໃນຊຸມ ແລະ
ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ.

3. ການບົວລະບັດຮັກສາ

ການໃສ່ຜຸ່ນສູດ 15-15-15 ອັດຕາ 1 ບ່ວງແກງຕໍ່ຕົ້ນທຸກໆ 15-20 ວັນ ໂຮຍ ຫ່າງເທົ່າຕົ້ນ 5-10 ຊຕມ ຫຼື ໃຊ້ຜຸ່ນຄອກ, ຜຸ່ນໝັກຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ. ການ ໃຫ້ນໍ້າຄວນໃຫ້ນໍ້າສະໝໍ່າສະເໝີທຸກວັນ ແລະ ການພວນດິນກໍາຈັດວັດສະພິດ ຫຼັງ ຈາກປູກແລ້ວຖ້າມີວັດສະພິດໃຫ້ຮິບກໍາຈັດອອກເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຍາດນໍ້າ ແລະ ອາຫານກັບພືດປູກ.

4. ການເກັບກ່ຽວ

ອາຍຸການເກັບກ່ຽວຂອງໝາກເຂືອຍາວປະມານ 60-80 ວັນຫຼັງຈາກຍ້າຍກ້າ ມາປູກ ສາມາດເກັບໝາກໄດ້ ແຕ່ໃຫ້ເລືອກເກັບເອົາໝາກເໝາະສົມ.



ສັບພະຄຸນຂອງໝາກເຂືອ

- ມີສ່ວນຊ່ວຍຮັກສາຫຼອດເລືອດ ແລະ ຫົວໃຈໃຫ້ເປັນປົກກະຕິ
- ຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແລະ ຮັກສາໂລກເລືອດ ອອກຕາມເຟັ້ນແຂ້ວ.
- ມີສ່ວນຊ່ວຍເສີມສ້າງການເຮັດວຽກຂອງລະບົບປະສາດ ແລະ ສະໝອງ, ພັດທະນາດ້ານຄວາມຈໍາ.
- ຊ່ວຍປ້ອງກັນການເກີດໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ລະບົບຂັບຖ່າຍເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ສະດວກ.

ສັບພະຄຸນທາງໂພສະນາການ

ໝາກເຂືອຍາວມີຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ:

- ຄາໂບໄຮເຕດ ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານແກ່ຮ່າງກາຍ, ເສັ້ນໄຍອາຫານຊ່ວຍໃນເລື່ອງຂັບຖ່າຍ.
- ໂປຕິນຊ່ວຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ
- ແຄຊຽມຊ່ວຍບໍາລຸງກະດູກ ແລະ ແຂ້ວ, ຝືດສະຝໍລັດ ຊ່ວຍໃຫ້ວິຕາມິນຕ່າງໆເຮັດວຽກຢ່າງມີປະສິດຕິພາບ
- ທາດເຫຼັກ ເປັນສ່ວນສໍາຄັນຂອງເມັດເລືອດ
- ໂພແທດຊຽມ ຊ່ວຍໃນເລື່ອງຂອງການຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດ
- ມີວິຕາມິນ A, ວິຕາມິນ B2, ວິຕາມິນ C.



ທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງເປັນສ່ວນໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ, ນອກນີ້ຍັງມີສານຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະທີ່ມີຊື່ວ່າ ເທີປິນ (terpene) ເມື່ອຮັບປະທານເປັນປະຈຳ ຈະຊ່ວຍຮັກສາຫຼອດເລືອດຫົວໃຈໃຫ້ເປັນປົກກະຕິ, ຫຼຸດອາການບວມ.

ການປູກໝາກນອຍ



ໝາກນອຍ ເປັນພືດທີ່ໃຊ້ບໍລິໂພກສ່ວນຂອງໝາກ,ນໍາມາປະກອບອາຫານໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ,ປູກງ່າຍໃຫຍ່ໄວ ນິຍົມບໍລິໂພກຫຼາຍເປັນພືດພື້ນເມືອງຂອງອາຊີເຂດຮ້ອນ.

1. ລັກຊະນະທົ່ວໄປ

ໝາກນອຍ ເປັນພືດເຄືອເລືອມີອາຍຸສັ້ນ, ມີມີຈັບເກາະຊ່ວຍລໍາຕົ້ນ.ນິຍົມເຮັດເປັນຄ້າງເພື່ອໃຫ້ເຄືອເລືອ. ໝາກນອຍຕ່າງຈາກໝາກບວບຊະນິດອື່ນໆໂດຍໜ່ວຍມີລັກຊະນະເປັນຫຼຽມສີຂຽວເຂັ້ມ, ສາມາດປູກໄດ້ທຸກລະດູການເປັນພືດຜັກທີ່ມີອາຍຸບົດຽວ. ສາມາດປູກໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດ ແລະ ດິນ ຂ້ອນຂ້າງເປັນກົດເລັກນ້ອຍ, ເປັນພືດມັກແສງ.

2. ພັນທີ່ໃຊ້ປູກ

ໝາກນອຍທີ່ປູກໃນປະເທດເຮົາ ແມ່ນພັນພື້ນເມືອງ, ມີການເກັບເມັດໄວເຮັດເປັນເມັດພັນເອງເພື່ອປູກຕ່າງກັນໄປ.

3. ການຕຽມດິນ

ຂຸດດິນໃຫ້ເລິກປະມານ 20-25 ຊຕມ. ຕາກດິນໄວ້ປະມານ 5-7 ວັນ, ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນບົ່ມປະສົມລົງໄປໃນດິນ ໂດຍສະເພາະດິນຊາຍ ຫຼື ດິນໜຽວຕ້ອງໃສ່ໃຫ້ຫຼາຍ ເພື່ອປັບປຸງສະພາບຂອງດິນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

4. ການປູກ

ໄລຍະປູກທີ່ເໝາະສົມຄື: ໄລຍະຫ່າງຕົ້ນຕໍຕົ້ນ 75 ຊຕມ. ໄລຍະຫ່າງແຖວຕໍ່ແຖວ 100 ຊຕມ. ການປູກໃຫ້ຢອດເມັດພັນລົງໃນໜານປູກ ຊຸມລະ 4-5 ເມັດ, ເລິກ 2-4 ຊຕມ. ຖົມດ້ວຍດິນ ຫຼື ຜຸ່ນຄອກແລ້ວຫົດນໍ້າໃຫ້ຊຸ່ມແລ້ວປົກຄຸມໜານດ້ວຍເຟືອງແຫ້ງ ຫຼື ຫຍ້າແຫ້ງ. ຫຼັງຈາກເບ້ຍງອກໄດ້ປະມານ 10-15 ວັນ ຫຼື ມີໃບແທ້ 2-5 ໃບໃຫ້ຖອນແຍກເຫຼືອຊຸມລະ 3 ຕົ້ນ.



5. ການບົວລະບັດຮັກສາ

ການໃສ່ຜຸ່ນ: ຜຸ່ນທີ່ແນະນໍາໃຫ້ໃຊ້ຄືຜຸ່ນ NPK ສູດ 15-15-15 ໃສ່ອັດຕາ 200-500ກລ/ຮຕ ຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມອຸດົມສົມບູນຂອງດິນ.

ການໃສ່ຜຸ່ນເທື່ອທີ 1 ໃສ່ເປັນຜຸ່ນຮອງພື້ນ, ເທື່ອທີ 2 ໃສ່ຫຼັງຈາກປູກໄດ້ 25-30 ວັນ. ໂຮຍຂ້າງຫ່າງຮ່າງຈາກຕົ້ນເລັກນ້ອຍພວນດິນປົກຫຼັງຈາກປູກໂດຍໃສ່ແບບໂຮຍຂ້າງຕົ້ນກ່ອນແລ້ວພວນດິນປົກ.

ການໃຫ້ນໍ້າ:

ຄວນໃຫ້ສະໝໍ່າສະເໝີ ແລະ ພຽງພໍຄວນໃຫ້ເຄືອໝາກນອຍ ຂາດນໍ້າໃນໄລຍະອອກດອກ ແລະ ຈັບໝາກ.

ການພວນດິນ ແລະ ກໍາຈັດຫຍ້າ:

ຄວນເຮັດເລື້ອຍໆໃນໄລຍະທໍາອິດ ແລະ ຕ້ອງເຮັດຢ່າງລະມັດລະວັງຢ່າໃຫ້ກະທົບກະເທືອນເຖິງລະບົບຮາກ ເພາະການຈະ ເລີນເຕີບໂຕຈະຢຸດສະງັກ.

ການເຮັດຄ້າງ: ໝາກນອຍເປັນພືດທີ່ເລືອ ຈະເລີ້ມເລືອເມື່ອມີອາຍຸໄດ້ປະມານ 15-20 ວັນ ເຮົາຄວນຮີບເຮັດຮ້ານ ຫຼື ຄ້າງ ເພື່ອມັນເກາະຂຶ້ນໄປ.

ການເກັບກ່ຽວ: ອາຍຸການເກັບກ່ຽວຂອງໝາກນອຍປະມານ 45-80 ວັນ ຫຼັງຈາກຢອດເມັດລົງຊຸມ. ເລືອກເກັບເອົາໝາກໃນເວລາທີ່ຍັງອ່ອນໄດ້ຂະໜາດພໍດີ ເຊິ່ງໝາກ ຈະມີຂະໜາດຍາວປະມານ 15-20 ຊຕມ.

ສັບພະຄຸນຂອງໝາກນອຍ

- ໝາກເປັນຢາເຢັນ ມີສັບພະຄຸນຊ່ວຍບໍາລຸງຮ່າງກາຍ
- ດອກມີລິດຊຸ່ມ, ຂົມເລັກນ້ອຍ ແລະ ເຢັນມີສຸຂະພາບຊ່ວຍດັບຮ້ອນ, ຄາຍຮ້ອນໃນຮ່າງກາຍໄດ້ດີ.
- ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼວຽນດີ
- ໝາກ, ເຄືອ ສາມາດເປັນຢາບໍາລຸງຫົວໃຈ
- ຊ່ວຍແກ້ອາການປວດຫົວ
ໂດຍການໃຊ້ນໍ້າຈາກເຄືອປະສົມກັບນໍ້າຕານຊາຍໃຊ້ ກິນພໍປະມານ. ຫາກມີອາການປວດຫົວແຮງ ໃຫ້ໃຊ້ຮາກຕົ້ມໃສ່ໄຂ່ເປັດ 2 ໜ່ວຍ ແລ້ວກິນ.
- ນໍ້າຄັນທີ່ໄດ້ຈາກໃບສິດໃຊ້ເປັນຢາຢອດຕາເດັກ ເພື່ອຮັກສາເຫຍື້ອຕາອັກເສບ.



ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການ

ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຂອງໝາກນອຍ
ຕໍ່ 100 ກຣາມ.

- ພະລັງງານ	18	ກິໂລແຄລໍລີ	- ວິຕາມິນ B1	0,02	ມິລິກຣາມ
- ໂປຣຕິນ	0,7	ກຣາມ	- ວິຕາມິນ B2	0,04	ມິລິກຣາມ
- ໄຂມັນ	0,2	ກຣາມ	- ວິຕາມິນ B3	0,4	ມິລິກຣາມ
- ຄາໂບໄຮເດດ	3,3	ກຣາມ	- ວິຕາມິນ C	15	ມິລິກຣາມ
- ເສັ້ນໄຍອາຫານ	0,3	ກຣາມ	- ທາດແຄລຊຽມ	5	ມິລິກຣາມ
- ນໍ້າ	75,4	ກຣາມ	- ທາດຟົດສຟໍຣັດ	24	ມິລິກຣາມ
- ເບຕ້າແຄໂລທິນ	30	ໄມໂຄຣກຣາມ	- ທາດເຫຼັກ	0,7	ມິລິກຣາມ

ການປູກໝາກອຶ



ໝາກອຶ ເປັນພືດທີ່ຈັດຢູ່ໃນພືດຕະກູນແຕງ ເປັນພືດ ຜັກທີ່ມີວິຕາມິນສູງ ຊ່ວຍບໍາລຸງຜິວພັນ ແລະ ຖະ ໜອມສາຍຕາ, ນໍາມາເຮັດອາຫານໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ ເຊັ່ນ: ຍອດອ່ອນນໍາມາລວກຈໍານໍ້າແຈ່ວ ຫຼືເຮັດແກງ, ເນື້ອໝາກອຶໃຊ້ເຮັດອາຫານໄດ້ທັງຄາວ, ຫວານ ແລະ ໃຊ້ເປັນອາຫານເສີມໃຫ້ເດັກ ນ້ອຍລວມທັງດັດແປງມາໃຊ້ໂຮຍຫໍ່າ ຫຼື ປົນໃນຂະໜົມຕ່າງໆ ໃຫ້ມີສີສັນສວຍ ງາມ ແລະ ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານຫຼາຍຍິ່ງຂຶ້ນ.

ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການ

ເນື້ອໝາກອຶສິດ 100 ກຣາມ ຈະມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານດັ່ງນີ້:

- ໂປຣຕິນ	1,63	ກຣາມ
- ໄຂມັນ	0,2	ກຣາມ
- ກາກໄຍ	0,88	ກຣາມ
- ຄາໂບໄຮເດດ	10,1	ກຣາມ
- ວິຕາມິນເອ	2,220	ມິລິກຣາມ
- ພະລັງງານ	48,7	ກິໂລແຄລໍລີ

ໝາກອຶເປັນພືດທີ່ມີກາກໄຍຫຼາຍພໍສົມຄວນ ຊ່ວຍໃຫ້ລະບົບຍ່ອຍອາຫານ ດີຂຶ້ນ ແລະ ບໍ່ເຮັດໃຫ້ຕຸ້ຍ ເພາະມີແຄລໍລີບໍ່ສູງຫຼາຍ ແລະ ມີວິຕາມິນສູງ ຊຶ່ງ ຊ່ວຍບໍາລຸງຜິວພັນ ແລະ ສາຍຕາອີກດ້ວຍ.



ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເໝາະສົມ

ສາມາດປູກໃນດິນໄດ້ເກືອບທຸກຊະນິດມັກດິນລ່ວນປົນຊາຍທີ່ມີຄວາມອຸດົມສົມບູນດີ ແລະ ມີການລະບາຍນໍ້າດີ, ມີຄ່າຄວາມເປັນກົດ-ດ່າງຂອງດິນລະຫວ່າງ 5,5-6,8 (ມັກດິນເປັນກົດເລັກນ້ອຍ) ມັກອາກາດແຫ້ງ ດິນບໍ່ຊຸ່ມ ແລະ ນໍ້າບໍ່ຂັງ.

ລະດູປູກ

ສ່ວນຫຼາຍຈະປູກໃນຊ່ວງເດືອນກຸມພາ ຫາ ມີນາ ຫຼື ຫຼັງຈາກລະດູເຮັດນາແລ້ວ ແຕ່ສາມາດປູກໄດ້ດີໃນທ້າຍລະດູຝົນ ແລະ ຕົ້ນລະດູໜາວ ຄືຊ່ວງເດືອນ 9 ຫາເດືອນ 10 ແຕ່ປູກໄດ້ດີທີ່ສຸດຄືຊ່ວງເດືອນ 11 ຫາ ເດືອນ 2.

1. ການກຽມດິນ

ຊຸດໄຖດິນເລິກປະມານ 25-30 ຊຕມ. ເປັນພືດທີ່ມີລະບົບຮາກເລິກ ຄວນຕາກດິນໄວ້ 5-7 ວັນ ເພື່ອຂ້າເຊື້ອໂລກ ແລະ ວັດສະພິດ, ຄວນໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໜັກ ເພື່ອປັບປຸງສະພາບດິນໃຫ້ຜຸ່ງຜູ້ຍດີ ແລະ ເພີ່ມຄວາມອຸດົມສົມບູນໃຫ້ດິນ.

2. ການປູກ

ພັນທີ່ມີລໍາຕົ້ນເລືອ ແລະ ໜາກໃຫຍ່ ໃຊ້ເນື້ອທີ່ປູກ 3x3 ແມັດ. ຖ້າເປັນພັນທີ່ມີຊີງຕົ້ນພຸ່ມນ້ອຍ ຫຼື ໜາກຂະໜາດນ້ອຍ ໃຊ້ໄລຍະປູກ 75 x 150 ຊຕມ.



- ໃຊ້ວິທີຢອດເມັດ ຊຸມລະ 3-5 ເມັດ ເລິກປະມານ 3-5 ຊຸຕມ ແລ້ວປົກຊຸມ ຖ້າມີເຟືອງແຫ້ງ ໃຫ້ນຳມາຄຸມແປງປູກເພື່ອຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນໃຫ້ແກ່ໜ້າດິນ ແລະ ເມັດພັນຈະງອກເປັນເບ້ຍ ແລະ ຕັ້ງໂຕໄດ້ໄວ ການຢອດເມັດປູກໃນແປງ ຈະໄດ້ຕົ້ນກ້າທີ່ແຂງແຮງແລະໃຫຍ່ໄວກວ່າການຍ້າຍເບ້ຍຈາກຖົງມາປູກ.

3. ການປົວລະບັດຮັກສາ

ເມື່ອຕົ້ນເບ້ຍງອກຈະມີໃບຈົງ 2-3 ໃບແລ້ວ ຄວນຖອນແຍກຕົ້ນທີ່ບໍ່ສົມບູນຖິ້ມ ປະໄວ້ແຕ່ຕົ້ນທີ່ແຂງແຮງ ຊຸມລະ 2 ຕົ້ນ ແລະ ຫົດນ້ຳທຸກໆວັນ.

ເມື່ອຕົ້ນເບ້ຍຈະເລີນເຕີບໂຕ ຈົນມີໃບຈົງ 4 ໃບ ໃຫ້ໃສ່ຝຸ່ນສູດ 21-0-0 ລະລາຍ



ໃນນ້ຳ ແລ້ວໃຊ້ຫົດ ແລະ ຕ້ອງຫົດນ້ຳທຸກວັນ. ເມື່ອໝາກອີເລີ້ມອອກດອກ ໃສ່ປຸຍ ສູດ 15-15-15 ຫຼື ສູດໄກ້ ຄຽງກັນເຊັ່ນ: 13-13-27 ຫຼື 14-14-21 ໂຮຍຮອບໆຕົ້ນ

ແລ້ວຫົດນ້ຳ ແລະ ໃສ່ຝຸ່ນອີກຄັ້ງເມື່ອໝາກອີເລີ້ມເປັນໝາກອ່ອນ.

ການໃຫ້ນ້ຳ: ຕ້ອງຫົດນ້ຳທຸກວັນຈົນຄິດວ່າອີກ 15 ວັນຈະເກັບໝາກໄດ້ຈິ່ງເຊົາຫົດນ້ຳ

ການກຳຈັດວັດສະພິດ: ຄວນເຮັດໃນໄລຍະທຳອິດເພື່ອໃຫ້ດິນລ່ວນຜູ້ຜຸຍ ເມື່ອຕົ້ນໝາກອີມີໃບປົກຄຸມດິນແລ້ວກໍ່ບໍ່ຕ້ອງກຳຈັດວັດສະພິດ.

ເຕັກນິກການຊ່ວຍປະສົມເກສອນ:



ເມື່ອດອກໝາກອີກຳລັງບານໃຫ້ເລືອກດອກໂຕຜູ້ເດັດມາ ແລ້ວປິດກົບດອກອອກໃຫ້ໝົດ ນຳໄປເຄາະລະອອງເກສອນໂຕຜູ້ໃຫ້ຕົກລົງເທິງດອກໂຕແມ່ ຖ້າຕິດໝາກຈະໃຫ້ໝາກອ່ອນ ຖ້າບໍ່ຕິດໝາກດອກໂຕແມ່ຈະຝ່ຳໄປ (ວິທີນີ້ເອີ້ນວ່າການຕໍ່ດອກ).

ອີກວິທີໜຶ່ງທີ່ແນະນຳເຕັກນິກງ່າຍໆຄື: ເອົານົມຜົງທີ່ໃຊ້ລ້ຽງເດັກນ້ອຍປະສົມນ້ຳພໍປະມານພົ້ນໃສ່ດອກໝາກອິໄນໄລຍະທີ່ດອກກຳລັງບານ ເພື່ອລ້ຽມມາຊ່ວຍປະສົມເກສອນ ວິທີນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ໝາກອິຕິດໝາກໂດຍບໍ່ຕ້ອງຕໍ່ດອກ.

5. ພະຍາດແມງໄມ້ ແລະ ການປ້ອງກັນ

1. **ພະຍາດເຫຼົ້າທ່ຽວ:** ໃບ ແລະ ເຫຼົ້າຈະຫງ່ວຈາກປາຍຫາໃບ ເຊື້ອແບກທິເລຍນີ້ເກີດຈາກແມງເຕົ່າແຕງທີ່ມາກັດກິນໃບຈະນຳເຊື້ອເຂົ້າສູ່ຕົ້ນ.
2. **ເພັຍໄຟ:** ເປັນໂຕນ້ອຍໆມັກຈະດູດນ້ຳລ້ຽງຢູ່ຍອດອ່ອນແລະ ໄຕ້ໃບອ່ອນ ເຮັດໃຫ້ຍອດຫົດສັ້ນ, ປ້ອງຖິ້ຍອດຊູຕັ້ງຂຶ້ນ ຖ້າເປັນໃໝ່ແລ້ວມີຝົນຕົກມາແລະໃຫ້ນ້ຳທົ່ວເຖິງເພັຍໄຟກໍ່ຈະຫາຍໄປ.

ການປ້ອງກັນ:

ວິທີການປ້ອງກັນໂດຍວິທີເຂດຕະກຳ ຄືປູກພືດຕ່າງຕະກຸນເພື່ອຫຼຸດຈຳນວນແມງສັດຕູພືດ, ສ່ວນການສິດພົ້ນສະໝຸນໄພຄວນພິຈາລະນາຕາມຄວາມຈຳເປັນ ແລະ ການໃຊ້ສະໝຸນໄພຈະຕ້ອງສິດພົ້ນໃນຊ່ວງຕອນແລງ ຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ໂດຍສະເພາະສະໝຸນໄພໃນກຸ່ມກະເດົາຈະໃຊ້ປ້ອງກັນ ແລະ ກຳຈັດໃນວົງກວ້າງ.

4. ການເກັບກຽວ

ເມື່ອໝາກແກ່ເກັບກຽວໄດ້ເລີຍໂດຍສັງເກດສີເປືອກສີຈະກົມກືນເປັນສີດຽວກັນບໍ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍປົດເອົາທັງຂວັນ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເກັບຮັກສາໄດ້ດົນຂຶ້ນ.



ການໃຫ້ຜົນຜະລິດ:

ຈະໃຫ້ໝາກ 5-6 ຄັ້ງ ເກັບໄດ້ເລື້ອຍໆ. ຖ້າປູກເດືອນກຸມພາ ຈະເກັບໝາກໄດ້ໃນເດືອນມິຖຸນາທະຍອຍເກັບໄປເລື້ອຍໆ ຈົນຮອດເດືອນມັງ ກອນ.

ການປູກໝາກເຜັດຂີ້ໜູ



ເຜັດຂີ້ໜູເປັນພືດຜັກທີ່ເຮົາໃຊ້ບໍລິໂພກພາກສ່ວນໝາກ, ສາມາດປະກອບເຂົ້າໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານຫຼາຍຊະນິດມີລົດຊາດເຜັດຫຼາຍ. ຈະບໍລິໂພກເຜັດຂີ້ໜູໃນຮູບແບບສົດຫຼືແຫ້ງກໍ່ໄດ້ນອກນັ້ນຍັງສາມາດສົ່ງຂາຍໄດ້.

1. ລັກຊະນະທົ່ວໄປ:

ເຜັດຂີ້ໜູ ສາມາດປູກໄດ້ໃນເກືອບທຸກຊະນິດດິນ, ດິນທີ່ເໝາະທີ່ສຸດ ແມ່ນດິນລ່ວນປົນຊາຍ ທີ່ມີການລະບາຍນໍ້າດີ, ມີອິນຊີວັດຕຸຫຼາຍ, ມີpHປະຕິກິລິຍາຂອງດິນ 6-6,8 ຫຼື ເປັນກົດເລັກໜ້ອຍ. ເຜັດຂີ້ໜູສາມາດປູກໄດ້ຕະຫຼອດແຕ່ບໍ່ມັກອາກາດທີ່ຮ້ອນຫຼາຍ ແລະ ຝົນຕົກຫຼາຍເກີນໄປ.

2. ພັນທີ່ໃຊ້ປູກ:

ສ່ວນຫຼາຍເປັນພັນພື້ນເມືອງ ແລະ ພັນປັບປຸງທີ່ຜ່ານການຄັດເລືອກ ແລະ ໃຫ້ຜົນຜະລິດສູງ ຊຶ່ງນິຍົມປູກໃນປະຈຸບັນເຊັ່ນ: ພັນຫ້ວຍສີທົນາ.

3. ການກຽມດິນ:

ການກຽມໜານກ້າ:

ເຮັດເປັນໜານຂຸດດິນໃຫ້ເລິກປະມານ 15-20 ຊຕມ. ຕາກດິນໃຫ້ແຫ້ງ 5-7 ວັນ ຫວ່ານຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນບົ່ມປະສົມກັບດິນພວນໃຫ້ລະອຽດ.

ການກຽມໜານປູກ: ຂຸດ ຫຼື ໄຖດິນໃຫ້ເລິກ 25-30 ຊຕມ. ຕາກດິນໄວ້ 7-10 ມື້.

ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນບົມທີ່ສະຫຼາຍຕົວແລ້ວໃນຈຳນວນ 12-13 ໂຕນ/ເຮັກຕາ. ຖ້າ ດິນມີຄວາມເປັນກົດສູງ ຄວນໃສ່ປຸນຂາວໃນຈຳນວນ 1200-1300 ກິໂລ/ເຮັກຕາ ເພື່ອຊ່ວຍລົດຄວາມເປັນກົດຂອງດິນ ຈາກນັ້ນກໍ່ປະສົມກັບດິນ ແລະ ຍ່ອຍດິນໃຫ້ ມີຂະນາດນ້ອຍ ຫຼັງຈາກໃສ່ປຸນຂາວແລ້ວ 15-20 ມື້ຈຶ່ງປູກໄດ້.

ການກ້າເບ້ຍ: ຫຼັງຈາກຕຽມໜານກ້າແລ້ວ ຫວ່ານເມັດພັນໃຫ້ກະຈາຍທົ່ວໜານ ຫຼື ອາດຈະເຮັດເປັນແຖວຫ່າງກັນ 15 ຊຕມ. ເຮັດຮ່ອງເລິກປະມານ 1 ຊຕມ. ໂຮຍ ເມັດລົງໃສ່ຮ່ອງ ຫວ່ານປົກດ້ວຍຝຸ່ນຄອກ, ຝຸ່ນບົມ ຫຼື ດິນລະອຽດໃຫ້ໜາປະມານ 0,5-1 ຊຕມ. ຫົດນໍ້າໃຫ້ຊຸ່ມ ປົກຄຸມດ້ວຍເຟືອງແຫ້ງ ຫຼື ຫຍ້າແຫ້ງບາງໆ ເມື່ອຕົ້ນ ເບ້ຍອອກໄດ້ 15-20 ມື້ ໃຫ້ຖອນແຍກຕົ້ນທີ່ບໍ່ສົມບູນອອກ ແລະ ພະຍາຍາມຈັດ ໄລຍະຫ່າງກັນປະມານ 20 ຊຕມ

4. ການປູກ:

ໄລຍະປູກທີ່ເໝາະສົມ ຄວນໃຊ້ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນ/ ຕົ້ນ 50 ຊຕມ. ລະ ຫວ່າງແຖວແຖວ 100 ຊຕມ. ຫຼັງຈາກກຽມໜານປູກ ແລະ ເບ້ຍແລ້ວກໍ່ປູກໄດ້ ເລີຍ. ເບ້ຍທີ່ຈະຍ້າຍໄປປູກຄວນເປັນເບ້ຍທີ່ແຂງແຮງ ມີອາຍຸປະມານ 30-40 ມື້, ສູງປະມານ 10-15 ຊຕມ. ການຫຼີກເບ້ຍຄວນໃຫ້ມີດິນຕິດຮາກມານຳຫຼາຍໆ. ຫຼັງ ຈາກປູກແລ້ວຫົດນໍ້າໃຫ້ຊຸ່ມ, ໃຊ້ເຟືອງແຫ້ງ ຫຼື ຫຍ້າແຫ້ງ ປົກຄຸມດິນເພື່ອເຮັດໃຫ້ດິນຊຸ່ມ.



5. ການໃສ່ຝຸ່ນ:

ການໃສ່ຝຸ່ນ: ຝຸ່ນທີ່ແນະນຳຄື: N,P,K ສຸດ 15- 15-15 ຫຼື 14-14-21 ໃສ່ໃນອັດຕາ 300-500 ກິໂລ / ຮຕ ຂຶ້ນກັບຄວາມອຸດົມສົມບູນຂອງດິນ ໂດຍແບ່ງໃສ່ 1 ເທື່ອ, ເທື່ອທີ 1 ໃສ່ປະລິມານເຄິ່ງໜຶ່ງ ໃສ່ຮອງພື້ນ ແລ້ວ ພວນດິນປົກ. ເທື່ອທີ 2 ໃສ່ອີກເຄິ່ງໜຶ່ງທີ່ຍັງເຫຼືອ ໃສ່ເມື່ອຕົ້ນໜາກເຜັດມີອາຍຸໄດ້ 30 ມື້ຫຼັງຈາກຍ້າຍປູກໃສ່ແບບໂຮຍຂ້າງຕົ້ນ ແລ້ວພວນດິນປົກ.

ການໃຫ້ນໍ້າ: ໃຫ້ນໍ້າຢ່າງພຽງພໍສະໜໍາສະເໝີ ຢ່າໃຫ້ປຽກເກີນໄປ. ການໃຫ້ນໍ້າຄວນໃຫ້ທຸກໆວັນຫຼັງຈາກປູກຈົນເຖິງເບ້ຍຕັ້ງໂຕໄດ້ປະມານ 5-8 ອາທິດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຫຼຸດປະລິມານລົງ ໃຫ້ 3 ວັນຕໍ່ຄັ້ງກໍ່ໄດ້ (ຢ່າໃຫ້ນໍ້າແຫ້ງ ຫຼື ປຽກເກີນໄປ) ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນໝາກເຜັດ ຢຸດສະຖິກການຈະເລີນເຕີບໂຕ.

ການພວນດິນ ແລະ ກໍາຈັດຫຍ້າ: ການພວນດິນ ແລະ ກໍາຈັດຫຍ້າໃນໄລຍະທໍາອິດຫຼັງຈາກເບ້ຍຕັ້ງໂຕໄດ້ ເພາະຈະຊ່ວຍໃຫ້ດິນມີການລະບາຍນໍ້າ ແລະ ອາກາດໄດ້ດີຂຶ້ນ. ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຫຍ້າຍາດນໍ້າ ແລະ ອາຫານຈາກພືດ.

6. ການເກັບກ່ຽວ:

ອາຍຸການເກັບກ່ຽວຂອງໝາກເຜັດ ແຕ່ວັນແຕກງອກເຖິງວັນເກັບກ່ຽວ 85-90 ວັນ. ການເກັບຄວນເດັດເອົາເທື່ອລະໝາກ ໝາກເຜັດຂຶ້ນເປັນພືດທີ່ມີອາຍຸຍາວ , ເປັນໝາກຕະຫຼອດປີ, ຜົນຜະລິດໃນໄລຍະທໍາອິດຈະໜ້ອຍ ແລະ ເພີ່ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ຫຼຸດລົງອີກເທື່ອໜຶ່ງເມື່ອຕົ້ນເລີ້ມແກ່. ການເກັບຄວນເກັບທຸກໆມື້ ໝາກເຜັດຈະໃຫ້ໝາກດິນເຖິງ 7-8 ເດືອນ ຫຼື ອາດຈະເປັນປີຈົນກວ່າຕົ້ນຈະຫ່ຽວແຫ້ງໄປ.



ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການ:

ນອກຈາກເຮົາຈະໃຊ້ໝາກເຜັດຂຶ້ນໃນການປະກອບອາຫານຕ່າງໆແລ້ວຍັງປະກອບໄປດ້ວຍ ວິຕາມິນ ແລະ ຍັງປະກອບໄປດ້ວຍແຮ່ທາດຕ່າງໆຫຼາຍຊະນິດທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ.

ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຂອງໝາກເຜັດຂີ້ໜູຕໍ່ 100 ກຣາມປະກອບດ້ວຍ:

ພະລັງງານ	76	ກິໂລແຄລໍລີ	ວິຕາມິນບີ1	0,29	ມິລິກຣາມ
ນ້ຳ	82	ກຣາມ	ວິຕາມິນບີ2	0,11	ມິລິກຣາມ
ໂປຣຕິນ	3,4	ກຣາມ	ວິຕາມິນບີ3	1,5	ມິລິກຣາມ
ໄຂມັນ	1,4	ກຣາມ	ວິຕາມິນຊີ	44	ມິລິກຣາມ
ຄາໂບໄຮເດຣດ	12,4	ກຣາມ	ແຄລຊຽມ	4	ມິລິກຣາມ
ໄຍອາຫານ	5,2	ກຣາມ	ທາດຫຼັກກ	1,2	ມິລິກຣາມ
ວິຕາມິນເອ	2,417	ໜ່ວຍສາກິນ	ຝັດສະພັດ	14	ມິລິກຣາມ

ສັບພະຄຸນຂອງໝາກເຜັດ

- ຮັບປະທານໝາກເຜັດເປັນປະຈຳຈະຊ່ວຍຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງການເກີດໂລກມະເລັງ.
- ຍອດ ແລະ ໃບອອ່ນມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານສູງຈະຊ່ວຍບຳລຸງປະສາດ ແລະ ບຳລຸງກະດູກ ແລະ ສາມາດນຳມາປະກອບອາຫານໄດ້ອີກດ້ວຍ.
- ໃຊ້ເປັນສ່ວນປະສົມໃນຢາຂີ້ເຜີ້ງ, ຢາຖູນວດ ເພື່ອແກ້ອາການປວດເມື່ອຍ, ບວມ ແລະ ບັນເທົາອາການປວດອັນເນື່ອງມາຈາກພືດພິ່ນຄັນ ແລະ ປະສົມໃນຢາທາດ ຢາແກ້ເຈັບທ້ອງ.



ເອກະສານອ້າງອີງ:

ປຶ້ມຄູ່ມື ການປຸກພືດສວນຄົວ (ສຳນັກພິມ ແລະ ຈຳໜ່າຍປຶ້ມແຫ່ງລັດ, ປີ 2004)

<file:///D:/Teaknic/>

<http://khamsakaesaeng.khorat.doae.go.th>

<http://www.trgreen.co.th>

<http://frynn.com/>



ກົມສິ່ງເສີມກະສິກໍາ ແລະ ສະຫະກອນ

ບ້ານ ດອນຕົ້ວ, ເມືອງ ໄຊທານີ, ແຂວງ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ

ຕໍາໄປສະນີ: 001888; ໂທລະສັບ: 021- 732072

Fax: 021 - 732092

ພິມຄັ້ງທີ 1

ຈໍານວນ 500 ຫົວ, ເດືອນ ກໍລະກົດ 2017