ຄູ່ມືແນະນຳ

ການປູກພືດຜັກສວນຄົວ

ຜັກປະເພດ ເປັນດອກ

ກົມສົ່ງເສີມກະສິກຳ ແລະ ສະຫະກອນ

ຜັກກາດຊ່ອກວາງຕຸ້ງ

ລັກສະນະທົ່ວໄປ:

ຜັກກາດກວາງຕຸ້ງ ເປັນຜັກທີ່ນິຍົມບໍລິໂພກກັນຫຼາຍ, ປູກງ່າຍ, ຈະເລີນເຕີບໂຕໄວ, ອາຍຸການເກັບກ່ຽວສັ້ນພຽງ 30-45 ວັນ ກໍ່ສາມາດເກັບກ່ຽວໄດ້ແລ້ວ. ເປັນຜັກທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານສູງ ນໍາມາປະກອບອາຫານໄດ້ຫຼາຍປະເພດເຊັ່ນ: ຂົ້ວ, ແກງຈືດ, ຜັກກັບແຈ່ວ. ສາມາດປູກໄດ້ຫຼາຍລະດູ. ຈຸດພິເສດຂອງຜັກກາດກວາງຕຸ້ງແມ່ນ ມີຊໍ່ດອກ ແລະ ດອກ.

ຜັກກາດຊຽວກວາງຕຸ້ງປູກໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດ ແຕ່ຈະເລີນໄດ້ດີໃນສະພາບດິນລ່ວນປົນຊາຍທີ່ມີຄວາມອຸດົມສົມບູນດີ,ມີອິນຊີວັດຖຸສູງ.ຄວາມເປັນກົດເປັນດ່າງຂອງດິນ (pH) ຄວນຢູ່ລະຫວ່າງ 6-6.8, ມັກດິນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມພຽງພໍສະໝໍ່າສະ ເໝີ ໄດ້ຮັບແສງແດດເຕັມທີ່ຕະຫຼອດວັນ, ອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມປະມານ 20-25 ອົງສາ. ແຕ່ແນວໃດກໍ່ຕາມປະເທດເຮົາສາມາດປູກໄດ້ຕະຫຼອດປີ.

1. ແນວພັນ:

ແມ່ນມີຫຼາຍຊະນິດ ແຕ່ນິຍົມປູກ ແລະ ບໍລິໂພກຫຼາຍແມ່ນ ຜັກກາດຊຽວກວາງຕຸ້ງໃບ (ພັນນານ 1) ຄື ເປັນພັນທີ່ຈະເລີນເຕີບໂຕໄວ, ອາຍຸສັ້ນ ເກັບກ່ຽວໄດ້ເມື່ອອາຍຸລະຫວ່າງ 30-40 ວັນ.

2. ການຕຽມດິນ :

ໄຖດິນໃຫ້ເລິກປະມານ 15-20 ຊຕມ, ຕາກດິນໄວ້ປະມານ 5-7 ວັນ ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໝັກທີ່ຍ່ອຍສະຫຼາຍດີແລ້ວໃຫ້ຫຼາຍ, ປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນດີແລ້ວໄຖພວນດິນໃຫ້ລະອຽດ. ຂະໜາດຂອງແປງປູກ ກວ້າງປະມານ 1 ແມັດ, ຍາວ 10 ແມັດ ຫຼື ຕາມຄວາມເໝາະສົມ.

3. ການປູກ : ນິຍົມປູກ 2 ວິທີ:

1. ປູກແບບຫວ່ານເມັດ:

ຫວ່ານໃສ່ແປງທີ່ຍົກເປັນຮ່ອງ ເນື່ອງຈາກພັນເປັນເມັດນ້ອຍ ຄວນປະສົມກັບຊາຍກ່ອນ (ໃຊ້ເມັດພັນ 1 ສ່ວນ ປະສົມກັບຊາຍສະອາດ 3 ສ່ວນ) ແລ້ວຫວ່ານໃຫ້ທົ່ວແປງສະໝ່ຳສະເໝີ, ເອົາຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໝັກໃສ່ປະມານ 1/2 -1 ຊຕມ. ຫຼັງຈາກນັ້ນປົກຄຸມດ້ວຍເຟືອງບາງໆເພື່ອຊ່ວຍເກັບຮັກສາຄວາມຊຸ່ມໃນດິນ ແລະ ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ. ຫຼັງຈາກງອກໄດ້ປະມານ 20 ວັນ ຄວນຖອນແຍກຈົ່ງປະໄວ້ 1 ຕົ້ນ. ຈັດໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນ 20-25 ຊຕມ.

2. ປູກແບບໂຮຍເປັນແຖວ:

ຫຼັງຈາກຕຽມດິນແລ້ວຈິ່ງເຮັດຮ່ອງເລິກ 1,5-2 ຊຕມ. ໃຫ້ເປັນແຖວ ໂດຍໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງແຖວຫ່າງກັນ 20-25 ຊຕມ. ເອົາເມັດພັນປະສົມກັບຊາຍແລ້ວໂຮຍ ຫຼື ຢອດເມັດເປັນແຖວຕາມຮ່ອງ ແລ້ວປົກດິນດ້ວຍຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໝັກບາງໆ, ປົກດ້ວຍເຟືອງບາງໆ, ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມສະໝ່ຳສະເໝີ ຫຼັງຈາກປູກໄດ້ປະມານ 20 ວັນ ຫຼື ເປັນເບ້ຍມີ 4-5 ໃບ ຈິ່ງຖອນແຍກໃນແຖວໃຫ້ເຫຼືອຂຸມລະ 1 ຕົ້ນ. ໂດຍຈັດໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນປະມານ 30-25 ຊຕມ.

4. ການບົວລະບັດຮັກສາ :

ການໃຫ້ນ້ຳ:

ເນື່ອງຈາກເປັນຜັກທີ່ຕ້ອງການນ້ຳຫຼາຍ ແລະ ຈະເລີນເຕີບໂຕໄວ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຕ້ອງໃຫ້ນ້ຳຢ່າງພຽງພໍສະໝ່ຳສະເໝີ ວັນລະ 2 ຄັ້ງ ເຊົ້າ, ແລງ. ຢ່າໃຫ້ຂາດນ້ຳເພາະຈະສະງັກການຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້.

ການໃສ່ຝຸ່ນ:

ຄວນໃຊ້ປຸ໋ຍຢູເລຍ ສູດ 46-0-0 ອັດຕາ 30 ກິໂລກຣາມ/ໄລ່ ເປັນການເລັ່ງການຈະເລີນເຕີບໂຕ. ຫຼັງຈາກໃສ່ປຸ໋ຍທຸກຄັ້ງຄວນມີການຫົດນ້ຳທັນທີ ຢ່າໃຫ້ຝຸ່ນຕິກຄ້າງ. ສຳລັບການພວນດິນ ແລະ ກຳຈັດວັດສະພືດຄວນເຮັດໃນເວລາຖອນແຍກເບ້ຍພ້ອມ.

ວິທີການກະຕຸ້ນດອກ ແລະ ເພີ້ມປະລິມານດອກຜັກ:

ເມື່ອຜັກກາດອາຍຸໄດ້ 15 ວັນ ໃຫ້ໃສ່ປຸ໋ຍບຳລຸງ ແລະ ເດັດຍອດອອກ ໂດຍເດັດບໍລິເວນລຳຕົ້ນທີ່ຕິດກັບສ່ວນຮາກອອກ (ສາມາດຕັດແຕ່ງຈຳໜ່າຍໄດ້) ໂດຍປະໃບຄູ່ລຸ່ມສຸດຂອງຜັກກາດໄວ້. ຈາກນັ້ນໃຫ້ນ້ຳຫຼັງເດັດຕົ້ນອອກໄດ້ 3 ວັນໃຫ້ໃສ່ຝຸ່ນ ສູດ 15-15-15 ອັດຕາ 1 ກິໂລ/ໄລ່ອີກຄັ້ງໜຶ່ງ. ເຊິ່ງວິທີການນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຜັກອອກດອກເພີ້ມຂຶ້ນຈາກທຳອິດເປັນ 2 ເທົ່າ, ເພາະການເດັດຍອດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການແຕກຍອດໃໝ່ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕົ້ນທີ່ງອກງາມໃໝ່ສົມບູນ, ຕົ້ນອວບ, ມີນ້ຳໜັກດີ, ຕົ້ນສົມບູນດີກໍ່ຈະໄດ້ປະລິມານດອກຫຼາຍຂຶ້ນ.

5. ການເກັບກ່ຽວ :

ອາຍຸການເກັບກ່ຽວຂ້ອນຂ້າງໄວ ປະມານ 35-45 ວັນ. ການເກັບຄວນເກັບຕົ້ນທີ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່ຕາມຕ້ອງການ ແລ້ວໃຊ້ມີດຄົມໆຕັດທີ່ເຫງົ້າຕົ້ນ ແລ້ວປົດໃບນອກທີ່ແກ່ ຫຼື ບົ່ງມອອກແລ້ວບັນຈຸໃສ່ພາສະນະເພື່ອສົ່ງຈຳໜ່າຍຕໍ່ໄປ.

ສຳລັບການເກັບຮັກສາ: ເນື່ອງຈາກເປັນຜັກອວບນ້ຳ ຄວນເກັບຮັກສາໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ອຸນນະພູມຕ່ຳປະມານ 0 ອົງສາ ຈະເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ດົນເຖິງ 3 ອາທິດ, ຫຼື ເກັບໄວ້ຕູ້ເຢັນ.

ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການ:

ຜັກກາດກວາງຕຸ້ງ 100 ກຣາມ ປະກອບໄປດ້ວຍ:

- ◊ ໃຫ້ພະລັງງານ 16 ກິໂລແຄລໍຣີ
- ◊ ໂປຣຕີນ 1.2 ກຣາມ
- ◊ ຄາໂບໄຮເດດ 3.2 ກຣາມ
- ◊ ນ້ຳຕານ 1.4 ແຄຣລໍລີ
- ◊ ໄຂມັນ 0.2 ກຣາມ
- ◊ ເສັ້ນໄຍ 1.2 ກຣາມ
- ◊ ໂຊດຽມ 9 ມີລີກຣາມ

ແລະ ມີຊັບພະຄຸນທາງຢາຄື: ຊ່ວຍຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຈາກການເປັນໂລກມະເລັງ, ໂລກກ້າມເນື້ອເຊື່ອມ ແລະ ໂລກເສັ້ນເລືອດຫົວໃຈຕີບ.

ຜັກກະລໍ່າດອກຂຽວ

ລັກສະນະທົ່ວໄປ:

ຜັກກະລໍ່າດອກຂຽວເປັນຜັກທີ່ປູກເພື່ອບໍລິໂພກສ່ວນຂອງດອກອ່ອນ ແລະ ກ້ານດອກ, ເຊິ່ງເປັນພືດເຂດໜາວ ແຕ່ປະຈຸບັນມີການປັບປຸງພັນໃຫ້ທົນກັບຄວາມຮ້ອນໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ສ່ວນຂອງດອກມີສີຂຽວ ມີລົດຊາດຫວານກອບ ແລະ ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານສູງ, ນິຍົມນໍາມາປະກອບອາຫານເຊັ່ນ: ຂົ້ວ, ແກງ, ລວກຈໍ້າແຈ່ວ, ແຕ່ງໜ້າອາຫານໃຫ້ສວຍງາມ ແລະ ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານສູງ.

ສະພາບເງື່ອນໄຂທີ່ເໝາະສົມ:

ກະລໍ່າດອກຂຽວ ສາມາດຂຶ້ນໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດ ແຕ່ຈະມັກດິນລ່ວນທີ່ມີຄວາມອຸດົມສົມບູນສູງມີຄ່າ pH ປະມານ 6-6,5 ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນໃນດິນສູງ, ມັກແສງແດດຕະຫຼອດວັນ, ອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມຄື: 18-27 ອົງສາ, ແຕ່ເໝາະສົມກວ່າແມ່ນ 20 ອົງສາ, ລະດູປູກແມ່ນ ຊ່ວງເດືອນ ພະຈິກ ຫາ ທັນວາ.

1. ແນວພັນ:

ພັນທີ່ເໝາະສົມປູກສ່ວນຫຼາຍແມ່ນພັນເບົາ ແລະ ມີອາຍຸການເກັບກ່ຽວສັ້ນ, ຂະໜາດຂອງດອກໃຫຍ່ປະມານ 10-15 ຊັງຕີ, ມີການຈະເລີນເຕີບໂຕໄວ, ທົນທານຕໍ່ພະຍາດ ແລະ ແມງໄມ້, ສໍາລັບແນວພັນທີ່ນິຍົມປູກແມ່ນພັນ: Dici-co, ພັນTop Green F, ພັນຕາຊ້າງເບີ 12, 30 ແລະ ພັນໄຕ້ຫວັນເປັນຕົ້ນ.

2. ການຕຽມໜານ ແລະ ການກ້າເບ້ຍ:

ຂຸດ ຫຼື ໄຖດິນໃຫ້ເລິກປະມານ 10-15 ຊຕມ, ຕາກດິນໄວ້ 5-7 ວັນ ທຸບດິນໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດ ແລະ ຍົກເປັນໜານຕາມທີ່ຕ້ອງການ. ຖ້າເນື້ອທີ່ດິນ 1 ໄລ ຄວນເຮັດໜານກ້າຂະໜາດ 5-10 ແມັດ. ໃຊ້ເມັດພັນ 1 ໄລ່ປະມານ 100-150 ກຣາມ. ຫຼັງຈາກກຽມໜານແລ້ວ ໃຫ້ຫວ່ານເມັດພັນຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີທົ່ວໜານ ປົກດ້ວຍຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໝັກຫົດ ນ້ຳໃຫ້ທົ່ວໜານ, ຄຸມດ້ວຍເຟືອງບາງໆ ເພື່ອຊ່ວຍຮັກສາຄວາມຊຸ່ມໃນດິນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຫົດນ້ຳເປັນປະຈຳ ແລະ ໝັ່ນກວດກາຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະທີ່ຍັງເປັນຕົ້ນກ້າ. ເມື່ອແຕກງອກໃຫ້ຖອນແຍກຕົ້ນທີ່ອ່ອນແອຖິ້ມ ຈົນຕົ້ນກ້າມີອາຍຸໄດ້ 28 ວັນ ຫຼື ຕົ້ນກ້າມີໃບຈິງ 4-5 ໃບ ຈິ່ງຖອນແຍກໄປປູກ.

3. ການຕຽມດິນປູກ:

ເປັນພືດຜັກທີ່ມີລະບົບຮາກຕື້ນ ຄວນຂຸດໄຖດິນເລິກປະ ມານ 15-20 ຊຕມ. ຕາກດິນໄວ້ປະມານ 5-7 ວັນ ແລ້ວທຸບດິນໃຫ້ແຕກດີ, ໃສ່ຝຸ່ນໝັກ ຫຼື ຝຸ່ນບົ່ມປະມານ 250-300 ກິໂລ/ ໄລ່. ຖ້າດິນເປັນກົດໃຫ້ໃສ່ປູນຂາວເພື່ອປັບລະດັບ pH ຂອງດິນໃຫ້ເໝາະສົມ ແລ້ວຍົກເປັນໜານຕາມຂະໜາດຕ້ອງການ.

4. ການປູກ:

ເມື່ອເບ້ຍອາຍຸໄດ້ 28 ວັນ ຄວນຍ້າຍໄປປູກ ເລືອກຕົ້ນເບ້ຍທີ່ແຂງແຮງ ຄວນຍ້າຍປູກໃນເວລາ ຕອນເຊົ້າ ຫຼື ແລງ. ກ່ອນຍ້າຍໄປປູກຫົດນໍ້າໜານກ້າ ເພື່ອງ່າຍໃນການເອົາເບ້ຍຄວນໃຫ້ມີດິນຕິດມານໍາຮາກເບ້ຍພ້ອມຈຶ່ງດີ. ໜານທີ່ຈະປູກຕ້ອງຫົດນໍ້າໃສ່ໃຫ້ຊຸ່ມກ່ອນ ແລ້ວໃຊ້ໄມ້ ຫຼື ສຽມຂຸດດິນໃຫ້ເປັນຂຸມ ມີໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງແຖວ 50 ຊຕມ, ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນ 40 ຊຕມ. ຫຼັງປູກແລ້ວຄຸມໜານດ້ວຍເຟືອງ ຫຼື ຫຍ້າແຫ້ງບາງໆ ເພື່ອໃຫ້ຕົ້ນເບ້ຍຕັ້ງໂຕໄວຂຶ້ນ ແລະ ຊ່ວຍເກັບຮັກສາຄວາມຊຸ່ມໃນດິນ.

5.ການບົວລະບັດຮັກສາ:

ການໃຫ້ນໍ້າ:

ກະລໍ່າດອກຂຽວເປັນພືດທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊຸ່ມສູງຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ດັ່ງນັ້ນການໃຫ້ນໍ້າແບ່ງອອກເປັນ 2 ໄລຍະ:

1. ໄລຍະຫຼັງການປູກໃໝ່

ເປັນຊ່ວງເວລາທີ່ຍັງບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ນໍ້າຫຼາຍ ແຕ່ຕ້ອງການນໍ້າຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີໃນປະລິມານທີ່ພໍດີບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ຊຸ່ມຈົນເກີນໄປໄລຍະນີ້ໃຫ້ນໍ້າມື້ໜຶ່ງ2ຄັ້ງເຊົ້າ,ແລງ

2. ໄລຍະຈະເລີນເຕີບໂຕຈົນຕົ້ນໃຫຍ່ເຖິງອອກດອກ

ເປັນໄລຍະທີ່ຕ້ອງການນໍ້າຫຼາຍຂຶ້ນ ໂດຍສະເພາະໃນຊ່ວງທີ່ມີການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງດອກ ນໍ້າເປັນສິ່ງຈໍາເປັນຫຼາຍ ເພາະນໍ້າຈະເຮັດໃຫ້ດອກຈະເລີນເຕີບໂຕສະໝໍ່າສະເໝີ ແລະ ສົມບູນ. ດັ່ງນັ້ນ,ໃນຊ່ວງເວລາອອກດອກຈຶ່ງຂາດນໍ້າບໍ່ໄດ້ ການໃຫ້ນໍ້າໃນຊ່ວງນີ້ແມ່ນ ໃຫ້ມື້ລະ 2-3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ໃນປະລິມານເໝາະສົມ.

ການໃຫ້ປຸ໋ຍ: ມີ 2 ສູດຄື:

1. ປຸ໋ຍສູດ 15-15-15 ໃນອັດຕາ 50-150 ກິໂລ/ໄລ່ ຂຶ້ນກັບຄວາມອຸດົມສົມບູນຂອງດິນ ການໃສ່ແບ່ງເປັນ 2 ຄັ້ງຄື:

- **ຄັ້ງທີ 1** ໃສ່ຮອງພື້ນ.
- **ຄັ້ງທີ 2** ຄວນໃສ່ເມື່ອຕົ້ນກະລໍ່າດອກຂຽວອາຍຸໄດ້ 14-21 ວັນ ຫຼັງຈາກຍ້າຍປູກ ໂດຍໃສ່ແບບໂຮຍຂ້າງຕົ້ນ, ໃຊ້ໄມ້ຈີ້ມ ແລະ ພອນດິນໄປພ້ອມ.

2. ປຸ໋ຍສູດ 46-00-00 ໃນອັດຕາ 20-25 ກິໂລ/ໄລ່ ໂດຍແບ່ງໃສ່ 2 ຄັ້ງຄື:

- **ຄັ້ງທີ 1** ໃນໄລຍະ 7-10 ວັນ ຫຼັງຍ້າຍປູກ ແລະ
- **ຄັ້ງທີ 2** ອາຍຸໄດ້ 30-40 ວັນ ຫຼັງຍ້າຍປູກ ເພື່ອຊ່ວຍເລັ່ງໃນການສ້າງດອກ.

6. ການເກັບກ່ຽວ:

ອາຍຸການເກັບກ່ຽວຂຶ້ນກັບພັນ ແລະ ໄລຍະປູກການເກັບກ່ຽວຄວນເປັນຕອນເຊົ້າ ຫຼື ຕອນແລງ. ການເກັບກ່ຽວນັບຈຳນວນວັນທີ່ສັງເກດເຫັນດອກພົ້ນອອກມາທີ່ຍອດປະມານ 7 ວັນ ແຕ່ຖ້າອາກາດຮ້ອນຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ການເກັບກ່ຽວໄວຂຶ້ນປະມານ 3-4 ວັນ ຖ້າອາກາດໜາວຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ການເກັບກ່ຽວຊ້າລົງປະມານ 7-14 ວັນ.

ວິທີການເກັບກ່ຽວ:

ແມ່ນໃຊ້ມີດຕັດດອກຜັກກະລ່ຳອອກໃຫ້ມີໃບຫໍ່ຫຸ້ມດອກຕິດປະມານ 3-4 ໃບ ເພື່ອປ້ອງກັນແຮງກະທົບກະເທືອນຈາກການຂົນສົ່ງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເບິ່ງສວຍງາມ, ຕັດໃສ່ກະຕ່າ ຫຼື ພາສະນະບັນຈຸທີ່ສະອາດ, ເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນຮົ່ມ ຫຼື ຫ້ອງເຢັນກ່ອນການຂົນສົ່ງເພື່ອຮັບປະກັນຄຸນນະພາບ.

ປະໂຫຍດ ແລະ ສັບພະຄຸນ

ຜັກກະລໍ່າດອກຂຽວມີລົດຊາດຫວານກອບ ສາມາດນໍາມາປະກອບອາຫານໄດ້ຫຼາກຫຼາຍ , ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານສູງ ອຸດົມໄປດ້ວຍເບຕ້າແຄໂລທິນ, ເສັ້ນໄຍອາຫານ, ວິຕາມິນ C ແລະ ສານຕ່າງໆອີກຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ມີປະໂຫຍດຄື:

- ຊ່ວຍຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະ ຊ່ວຍເພີ້ມພູມຄຸ້ມກັນໃຫ້ກັບຮ່າງກາຍ
- ຊ່ວຍບໍາລຸງຜິວພັນ, ບໍາລຸງຜິວໜັງເຮັດໃຫ້ຊຸ່ມຊື່ນ
- ບໍາລຸງ ແລະ ຮັກສາສາຍຕາ ປ້ອງກັນການເກີດຕາເປັນຕໍ້ກະຈົກ
- ຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ຊ່ວຍບໍາລຸງກະດູກ ແລະ ແຂ້ວໃຫ້ແຂງແຮງ ປ້ອງກັນໂລກກະດູກຜຸ່ຍ...

ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຂອງຜັກກະລໍ່າດອກຂຽວຕໍ່ 100 ກຣາມ

◊ ໃຫ້ພະລັງງານ 34 ກິໂລແຄລໍຣີ
◊ ໂປຣຕີນ 2.82 ກຣາມ
◊ ຄາໂບໄຮເດດ 6.64 ກຣາມ
◊ ນໍ້າຕານ 1.7 ແຄຣລໍລີ
◊ ໄຂມັນ 0.2 ກຣາມ
◊ ເສັ້ນໄຍ 2.6 ກຣາມ
◊ ນໍ້າ 89.3 ກຣາມ
◊ ວິຕາມິນເອ 4 %

ເອກະສານອ້າງອີງ:

ປື້ມຄູ່ມື ການປູກພືດສວນຄົວ (ສໍານັກພິມ ແລະ ຈໍາໜ່າຍປື້ມແຫ່ງລັດ, ປີ 2004)

http://www.the-than.com/samonpai/P/4.html

http://www.thaihealth.or.th/

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