

ຊຸ່ມື່ມະນຸດ
ການປູກພືດຜັກສອນຄົວ

ຜັກປະເພດ
ເປັນຫົວ



ກົມສິ່ງເສີມກະສິກຳ ແລະ ສະຫະກອນ

ການປູກກາຣົດ



ກາຣົດ ແມ່ນໃຊ້ສ່ວນຫົວເພື່ອຮັບປະທານ, ເຊິ່ງມີຫຼາຍຂະໜາດໃຫຍ່ນ້ອຍ ແຕກ ຕ່າງກັນ ແລະ ມີຫຼາກຫຼາຍສີເຊັ່ນ: ສີເຫຼືອງ, ສີສົ້ມ ແຕ່ທີ່ນິຍົມປູກຮັບ ປະທານນັ້ນຈະເປັນກາຣົດສີສົ້ມ ແລະ ຈັດເປັນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບອີກດ້ວຍ.

ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເໝາະສົມ:

- ກາຣົດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີໃນເຂດທີ່ມີອາກາດໜາວ.
- ສຳລັບອຸນນະພູມທີ່ເໝາະສົມຕໍ່ການຈະເລີນຂອງຫົວຢູ່ແມ່ນ 18-21 ອົງສາ
- ເປັນພືດທີ່ຕ້ອງການແສງຫຼາຍ ໂດຍສະເລ່ຍປະມານ 9-14 ຊົ່ວໂມງ/ວັນ.
- ຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີໃນດິນລ່ວນ, ດິນມີອິນຊີວັດຖຸສູງ ລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີ.

- ມີຄວາມເປັນກົດເປັນດ່າງຂອງດິນ (pH) 6.5-7.5 ການປູກໃນດິນໜຽວ ຫຼື ໂຄງສ້າງດິນແຂງ ຈະເຮັດໃຫ້ຫົວແຕກ, ມີຮູບຊົງຜິດປົກກະຕິ ຫາກແປງປູກມີຄວາມຊຸ່ມສູງ ຫົວກາຣິດຈະມີບາດແຜສີດຳ.

1. ການກຽມດິນ:

ຊຸດດິນຕາກແດດ, ໂຮຍປູນຂາວໃນອັດຕາ 80-100 ກຣາມ/ຕາແມັດ, ປະໄວ້ປະມານ 14 ວັນ ແລະ ກຳຈັດວັດສະພຶດໄປພ້ອມ.

ການກຽມກ້າ: ແມ່ນປູກແບບຢອດເມັດ.

2. ການປູກ ແລະ ປົວລະບັດຮັກສາ:

1. ກ່ອນປູກໃສ່ຝຸ່ນສູດ 12-24-12 ອັດຕາ 20-30 ກຣາມ/ຕາແມັດລົງໃນດິນປັບໜ້າດິນໃຫ້ພຽງ.
2. ຂີດຮ່ອງເລິກ 1 ຊຸຕມ. ໄລຍະແປງປູກຫ່າງກັນ 15 ຊຸຕມ.
3. ຢອດເມັດເທື່ອລະເມັດ ໄລຍະຫ່າງ 1 ຊຸຕມ. ຖົມເມັດ ແລະ ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ.
4. ການຖອນແຍກ:
 - **ຄັ້ງທີ1:** ຫຼັງຢອດເມັດ 15-20 ວັນ (ມີໃບຈົງ 3-5 ໃບ) ຈົ່ງໄລຍະປູກ 3 ຊຸຕມ.
 - **ຄັ້ງທີ2:** ຫຼັງຢອດເມັດ 30-35 ວັນ (ມີໃບຈົງ 8-9 ໃບ) ຈົ່ງໄລຍະປູກ 5-8 ຊຸຕມ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ:

1. ລະວັງມົດມາຄາບເອົາເມັດໄປ ຫຼື ແມງໄມ້ມາກັດກິນເມັດ.
2. ການຢອດເມັດຢ່າໃຫ້ເມັດທີ່ຢອດຕິດກັນ ໄລຍະຫ່າງປະມານ 1 ຊຸຕມ.
3. ຄວນໃຫ້ນ້ຳສະໝໍ່າສະເໝີຢ່າໃຫ້ຊຸ່ມເກີນໄປ.

- ## 3. ການໃຫ້ນ້ຳ:
- ຫຼັງປູກຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ ແລະ ໃຫ້ນ້ຳທຸກວັນສະໝໍ່າສະເໝີ ແຕ່ຢ່າໃຫ້ນ້ຳຂັງເພາະຫົວຈະເນົ້າ.



4. ການໃສ່ຝຸ່ນ:

- ຫຼັງຖອນແບກຄັ້ງທີ 1 ໃສ່ຝຸ່ນສຸດ 15-15-15 ອັດຕາ 30-50 ກຣາມ/ຕາແມັດ ພ້ອມກຳຈັດວັດສະພິດ.
- ຫຼັງການໃສ່ຝຸ່ນຄັ້ງທຳອິດ 15-20 ວັນ ໃສ່ຝຸ່ນຄັ້ງທີ 2 ໃຊ້ສຸດ 13-13-21 ອັດຕາ 30 –50 ກຣາມ/ຕາແມັດ. ໂຮຍໃສ່ຮ່ອງທີ່ເລິກ 2-3 ຊມ. ລະຫວ່າງແຖວປູກ.

5. ການເກັບກ່ຽວ:

- ເກັບກູ້ໄດ້ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 100-120 ວັນ.
- ເກັບກ່ຽວໂດຍການຂຸດເມື່ອມີອາຍຸ ແລະ ຂະໜາດເໝາະສົມ.
- ລ້າງຫົວໃຫ້ສະອາດເພິ່ງໃຫ້ສະເດັດນ້ຳລະວັງ ຢ່າໃຫ້ຜິວກາຣິດເປັນຮອຍລອກ.

ຄຸນຄ່າທາງອາຫານຂອງ ກາຣິດ

ແມ່ນອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາມິນ,ແຮ່ທາດທີ່ມີປະໂຫຍດເຊັ່ນ: ເບຕ້າແຄໂລທິນ, ວິຕາມິນເອ, ວິຕາມິນບີ1, ວິຕາມິນບີ2, ວິຕາມິນຊີ, ວິຕາມິນອີ, ທາດແຄຣຊຽມ, ທາດໂພແທດຊຽມ, ທາດເຫຼັກ. ນອກຈາກນັ້ນຍັງນຳມາໃຊ້ປະກອບອາຫານໄດ້ຢ່າງຫຼາກຫຼາຍເມນູບໍ່ວ່າຈະເປັນອາຫານຄາວ,ອາຫານຫວານເຊັ່ນ:ເຮັດຂີ້ວ,ທອດ, ແກງ, ຍຳກໍ່ມີກາລິດເປັນສ່ວນປະກອບທັງນັ້ນ ແລະ ຍັງມີເຄື່ອງດື່ມເພື່ອສຸຂະພາບເຊັ່ນນ້ຳກາລິດປັ້ນ. ນອກຈາກນີ້ສັບພະຄຸນທີ່ໃຊ້ເປັນຢາຮັກສາພະຍາດ ໄດ້ຫຼາກຫຼາຍເຊັ່ນກັນ.



ຄຸນປະໂຫຍດຂອງ ກາຣິດ:

1. ເພີ່ມປະສິດຕິພາບໃຫ້ກັບລະບົບ
ໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ

2. ປ້ອງກັນໂລກມະເລັງ

9. ເສີມສ້າງການຈະເລີນ
ເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍ

3. ບຳລຸງສາຍຕາ



8. ສ້າງພູມຕ້ານທານ
ໃຫ້ຮ່າງກາຍ

4. ຮັກສາລະດັບນ້ຳຕານ
ໃນເສັ້ນເລືອດ

7. ຊ່ວຍເສີມຄວາມ
ແຂງແຮງຂອງແຂ້ວ

5. ປັບປຸງລະບົບຍ່ອຍອາຫານ

6. ບຳລຸງຜິວໃຫ້ສວຍງາມ



ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຂອງ ກາຣິດ (100 ກຣາມ)

- ພະລັງງານ 41 ກິໂລແຄຣລໍລີ.
- ຄາໂບໄຮເດດ 9.6 ກຣາມ.
- ນ້ຳຕານ 4.7 ກຣາມ.
- ເສັ້ນໄຍ 2.8 ກຣາມ.
- ໄຂມັນ 0.24 ກຣາມ.
- ໂປຣຕີນ 0.39 ກຣາມ.
- ວິຕາມິນບີ 1 0.066 ມິລິກຣາມ 5%
- ວິຕາມິນບີ 2 0.058 ມິລິກຣາມ 5%
- ວິຕາມິນຊີ 5.9 ມິລິກຣາມ 7%
- ທາດແຄຣຊຽມ 33 ມິລິກຣາມ 3%
- ທາດເຫຼັກ 0.3 ມິລິກຣາມ 2%
- ທາດຟົດສຟໍລັດ 35 ມິລິກຣາມ 5%



ການປູກມັນດ້າງ

ມັນດ້າງ ເປັນພືດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ມີລັກຊະນະເປັນເຄືອທີ່



ປູກເພື່ອຮັບປະທານສ່ວນຫົວ ແລະ ໃບ, ສາມາດປູກໄດ້ຕະຫຼອດທັງປີພື້ນຂອງມັນດ້າງຈະເປັນພັນເນື້ອສີຂາວ, ມ້ວງ ເພາະວ່າມີລົດຊາດແຊບດີ ແລະ ເປັນທີ່ຕ້ອງການຂອງຕະຫຼາດ.

1. ລະດູການປູກ:



ສາມາດປູກໄດ້ຕະຫຼອດທັງປີ, ຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີ ໃນຊ່ວງທີ່ມີອາກາດຂ້ອນຂ້າງຮ້ອນ ແລະ ເປັນພືດທີ່ທົນທານຕໍ່ຄວາມແຫ້ງແລ້ງໄດ້ດີ, ການປູກໃນລະດູແລ້ງໃຫ້ຜົນຜະລິດສູງກວ່າການປູກໃນລະດູຝົນ ແລະ ອາຍຸການເກັບກ່ຽວ ກໍ່ສັ້ນກວ່າ 1 ເດືອນ.

2. ການເລືອກພື້ນທີ່ ແລະ ການກຽມດິນປູກ:

1. ຖ້າເປັນເນື້ອທີ່ນາຄວນເລືອກບ່ອນສູງ ແລະ ລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີ.
2. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ບໍ່ຄວນປູກມັນດ້າງກ່ອນ ຫາກມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງປູກຊ້ຳທີ່ເກົ່າຕ້ອງກຳຈັດແມງໄນດິນກ່ອນ.
3. ສຳລັບບ່ອນຮາບພຽງທົ່ວໄປນັ້ນສ່ວນຫຼາຍຈະປູກໄດ້ສະເພາະລະດູຝົນ. ບ່ອນທີ່ມີເຂດຊົນລະປະທານຈະສາມາດປູກມັນດ້າງໄດ້ຕະຫຼອດປີ.

3. ການກຽມດິນ: 1. ຄວນໄຖ່ໃຫ້ເລິກປະມານ 25-30 ຊຕມ.



2. ຕາກດິນໄວ້ 7-10 ວັນ ແລະ ພວນດິນ 1-2 ຄັ້ງ ເພື່ອກຳຈັດວັດສະພຶດ, ປັບລະດັບເນື້ອທີ່ປູກ ໃຫ້ລຽບສະໝໍ່າສະເໝີກັນ, ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນ ໝັກປະສົມດິນ, ຝຸ່ນໃຫ້ເຂົ້າກັນ.

3. ເມື່ອກຽມດິນແລ້ວກໍ່ຍົກເປັນຮ່ອງໄລຍະຫ່າງ ກັນ 75-100 ຊຕມ. ຍົກເປັນຮ່ອງຮູບສາມລ່ຽມ ແລ້ວປູກຢູ່ເທິງສັນຮ່ອງນັ້ນເລີຍ.

4. ການກຽມພື້ນປູກ: ການໃຊ້ລຳຕົ້ນ ຫຼື ເຄືອປູກ, ໃຊ້ລຳຕົ້ນທີ່ແກ່ຫຼັງ ຈາກເກັບກ່ຽວແລ້ວ ໂດຍຕັດເຄືອໃຫ້ຍາວປະມານ 25-30 ຊຕມ ຫຼື ມີຂໍ້ປະມານ 6-8 ຂໍ້ ການໃຊ້ເຄືອປູກນີ້ນິຍົມໃຊ້ສ່ວນຍອດຫຼາຍກວ່າສ່ວນອື່ນໆ ເພາະຈະເລີນ ເຕີບໂຕ ແລະ ອອກຮາກໄວ.

5. ການປູກ: ຝັງເຮັດມຸມງຽງໂດຍໃຊ້ສຽມ ສັບເທິງສັນຮ່ອງ, ວາງເຄືອມັນເທິງຮອຍສັບ, ເຮັດ ມຸມປະ ມານ 45 ອົງສາ ໃຫ້ສ່ວນປາຍໄຟ່ຂຶ້ນໜ້າ ດິນ 3-4 ໃບ.



6. ການໃຫ້ນ້ຳ: ຖ້າຫາກປູກໃນ ລະດູແລ້ງການໃຫ້ນ້ຳເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ໄລຍະທຳ ອິດ 10-15 ວັນຕໍ່ຄັ້ງ ແລະ ໄລຍະຫຼັງ 20-30 ວັນ/ຄັ້ງ ໂດຍປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳໄຫຼເຂົ້າຕາມຮ່ອງໃນ ແປງປູກ, ໃຫ້ລະ ດັບນ້ຳສູງ 2/3 ຂອງຮ່ອງ, ປ່ອຍນ້ຳປະໄວ້ໃນຮ່ອງ 1 ຄືນ, ແລ້ວໃນຕອນເຊົ້າ ໃຫ້ຮີບປ່ອຍນ້ຳອອກ.



7. ການພວນດິນ ແລະ ກຳຈັດວັດສະພຶດ

ການກຳຈັດວັດສະພຶດຈະຕ້ອງເຮັດໂດຍໄວທີ່ສຸດ ຖ້າເນື້ອທີ່ປູກມີຂະໜາດນ້ອຍ, ຫຼັງຈາກນັ້ນພວນດິນໃສ່ເທິງາຕົ້ນຫຼັງຈາກປູກໄດ້ 1 ເດືອນ.

8. ການໃສ່ຝຸ່ນ:

- ຖ້າມີຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໝັກ ຄວນໃສ່ຫຼັງຈາກໄຖຕາກດິນໄວ້.
- ໃສ່ຝຸ່ນສູດ 13:13:13, ອັດຕາໃສ່ 50-80 ກິໂລກຣາມ/ໄລ່. ໂດຍແບ່ງໃສ່ 2 ຄັ້ງ

ຄັ້ງທີ1: ໃສ່ຮອງກິນຊຸມ

ຄັ້ງທີ2: ໃສ່ຫຼັງຈາກປູກໄດ້ 45 ວັນ. ການໃສ່ຄວນເຈາະຮູເປັນຊຸມລະ ຫວ່າງໄລຍະຫ່າງປູກມັນດ້າງແລ້ວກໍ່ຢອດຝຸ່ນລົງ.



9. ການຕັດແຕ່ງເຄືອມັນດ້າງ

ເມື່ອມັນດ້າງຈະເລີນເຕີບໂຕ (ອາຍຸ 2-3 ເດືອນຫຼັງປູກ) ມັນຈະຖອດຍອດອອກໄປນອກແປງ ເຮັດໃຫ້ຂໍ້ຕິດກັບດິນເກີດຮາກຢັ່ງລົງດິນ ແລະ ເກີດຫົວໄດ້. ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ ສ່ວນຫົວທີ່ເກີດຈາກສ່ວນທີ່ຝັງດິນຢູ່ກ່ອນແລ້ວຈະເລີນເຕີບໂຕບໍ່ເຕັມທີ່. ດັ່ງນັ້ນ, ຄວນຕອນ ຫຼື ຕັດອອກ.



10. ການເກັບກ່ຽວ

- ຂຶ້ນກັບແນວພັນຂອງມັນດ້າງ ໂດຍທົ່ວໄປຈະເກັບກ່ຽວໄດ້ເມື່ອອາຍຸ 90-150 ວັນ ຫຼັງປູກ.
- ຖ້າບໍ່ຮູ້ອາຍຸການເກັບກ່ຽວທີ່ແນ່ນອນຂອງມັນດ້າງ, ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງໜ້າດິນບໍລິເວນເທິງາຕົ້ນ ຖ້າຮອຍດິນແຕກແຍກ ແລະ ເບິ່ງເຫັນຫົວມັນດ້າງສະ ແດງວ່າມັນດ້າງເລີ້ມແກ່ ສາມາດເກັບກ່ຽວໄດ້.
- ສຸ່ມຊຸດຂຶ້ນມາເບິ່ງປະມານ 2-3 ຕົ້ນ ແລະ ໃຊ້ມິດຕັດຫົວມັນດ້າງເບິ່ງ, ຖ້າແກ່ຈະມີຢາງໄຫຼຊຶມອອກມາບໍລິເວນຮອຍຕັດ ແລະ ຈະແຫ້ງໄປຢ່າງໄວ. ສາມາດເກັບໄວ້ໄດ້ 1-2 ເດືອນ.

ຄຸນປະໂຫຍດຂອງ ມັນດ້າງ

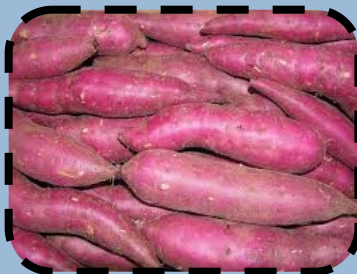
1. ຫົວ ແລະ ຍອດມັນດ້າງ ໃຊ້ເປັນ
ອາຫານຂອງຄົນ ແລະ ສັດໄດ້

2. ສັບພະຄຸນເປັນຢາລະບາຍ

3. ນໍ້າຄັນຈາກຫົວໃຊ້ເປັນຢາ
ທາແກ້ບາດແຜຈາກໄຟໃໝ່ໄດ້

4. ທັງຕົ້ນ ແລະ ຫົວມີລິດຂ້າເຊື້ອແບກ
ທີເຣຍ ແລະ ເຊື້ອລາ

5. ຊ່ວຍຫຼຸດໄຂມັນໃນເລືອດ



ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຂອງຫົວມັນດ້າງ(100 ກຣາມ)

ປະກອບດ້ວຍ:

◇	ພະລັງງານ	100	ແຄລລໍລີ
◇	ແປ້ງ	25	ກຣາມ
◇	ໂປຣຕິນ	1.7	ກຣາມ
◇	ໄຂມັນ	0.3	ກຣາມ
◇	ນ້ຳ	70	ກຣາມ
◇	ວິຕາມິນບີ1	0.1	ມິລິກຣາມ
◇	ວິຕາມິນບີ2	0.05	ມິລິກຣາມ
◇	ວິຕາມິນບີ3	0.7	ມິລິກຣາມ
◇	ວິຕາມິນຊີ	25	ມິລິກຣາມ

- ຍອດອ່ອນຂອງມັນດ້າງສາມາດໃຊ້ຮັບປະທານເປັນຜັກໄດ້ ເຊິ່ງມີຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຂອງຍອດມັນດ້າງຕໍ່ 100 ກຣາມ ປະກອບໄປດ້ວຍ:

◇	ພະລັງງານ	48	ແຄລລໍລີ
◇	ແປ້ງ	9,2	ກຣາມ
◇	ໂປຣຕິນ	3.6	ກຣາມ
◇	ໄຂມັນ	0.7	ກຣາມ
◇	ນ້ຳ	85	ກຣາມ
◇	ວິຕາມິນບີ1	0.12	ມິລິກຣາມ
◇	ວິຕາມິນບີ2	0.24	ມິລິກຣາມ
◇	ວິຕາມິນບີ3	0.89	ມິລິກຣາມ
◇	ວິຕາມິນຊີ	27	ມິລິກຣາມ



ການປູກເຜືອກຫອມ

ເຜືອກຫອມເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ໃນຍາມຂາດອາຫານຈຳພວກແບ່ງເຮົາສາມາດກິນເຜືອກແທນເຂົ້າໄດ້ ແລະ ຍັງສາມາດ ນຳເອົາເຜືອກມາເຮັດຂະໜົມຫວານໄດ້ຫຼາຍຮູບແບບ, ຊາວກະສິກອນສາ



ມາດປູກເປັນອາຊີບຫຼັກເພື່ອສ້າງລາຍໄດ້ ແລະ ເນື່ອງຈາກເຜືອກຫອມຂາຍໄດ້ລາຄາດີຊາວກະສິກອນຈຶ່ງສົນໃຈປູກຫຼາຍກວ່າເຜືອກຊະນິດອື່ນໆ.

1. ພື້ນທີ່ ແລະ ລະດູການປູກ:

ເຜືອກຫອມຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີໃນດິນລ່ວນປົນຊາຍທີ່ມີການລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີບໍ່ຖ້ວມຂັງເມື່ອຝົນຕົກຫຼາຍ. ຖ້າປູກໃນດິນໜຽວຫົວຈະນ້ອຍຍາວບໍ່ອວບງາມ.

ລະດູການປູກເຜືອກ: ຖ້າປູກເຜືອກຫອມຫຼັງຈາກການເຮັດນາ ຄວນປູກໃນເດືອນກຸມພາ ຫຼື ຊ້າກວ່ານີ້ເລັກໜ້ອຍກໍໄດ້.

2. ແນວພັນເຜືອກ

ເຜືອກທີ່ໃຊ້ສ່ວນໃຫຍ່ເປັນແນວພັນພື້ນບ້ານ.



3. ວິທີຊໍາຕົ້ນເຜືອກ

ເມື່ອໄດ້ຕົ້ນເຜືອກມາແລ້ວນໍາມາວາງເທິງດິນທີ່ປຽກຊຸ່ມໃນບ່ອນຮົ່ມ, ໃຫ້ວາງເປັນແຖວໆ ແລະ ໃຊ້ເຟືອງປົກຄຸມ, ຫົດນໍ້າໃຫ້ຊຸ່ມປະມານ **5-6 ວັນ** ເຜືອກຈະເກີດ ເປັນໝໍ້ເຕີບໂຕເປັນຕົ້ນອ່ອນສູງປະມານ **10-20 ຊຕມ.** ຖ້າຫົວເຜືອກແຕກໝໍ້ຫຼາຍຍອດ ຄວນເດັດໃຫ້ ເຫຼືອພຽງຍອດດຽວແລ້ວຍ້າຍໄປປູກໄດ້.

4. ການກຽມດິນແປງປູກ

ຍົກຮ່ອງເຮັດແປງປູກກວ້າງປະມານ 5 ແມັດ ຍາວໄປຕາມພື້ນທີ່ດິນ, ໄລຍະຫ່າງຂອງຮ່ອງປະມານ 1-1/2 ແມັດ. ຊຸດຊຸມປູກກວ້າງ 50 ຊຕມ. ຫາກພື້ນທີ່ດິນມີສະພາບເປັນກົດສູງ ຄວນແກ້ໄຂດ້ວຍການ ໃສ່ປຸນຂາວລົງໃນເວລາໄຖດິນ ໃສ່ປະມານໄຮ່ລະ 500 ກິໂລ ຫຼື ປະສົມປະມານ 1 ກະປອງນົມຊຸ້ນໃນຊຸມປູກ ຫາກປູກບໍ່ຫຼາຍສາມາດໃຊ້ຂີ້ເທົ່າແທນປຸນຂາວໄດ້.



5. ວິທີການປູກເຜືອກຫອມ

ວາງຫົວເຜືອກລຽງເປັນແຖວເອົາຕາຂຶ້ນຂ້າງເທິງ, ຖິມດ້ວຍດິນລະອຽດພໍປົກ ຫົວເຜືອກ ແລ້ວປົກຄຸມດ້ວຍເຟືອງໜາປະມານ 2-5 ຊຕມ. ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມທຸກ ວັນ ປະມານ 10-15 ວັນ ເມື່ອແຕກຍອດຍາວປະມານ 10-15 ຊຕມ. ໃຫ້ຍ້າຍລົງ ປູກໃນແປງທີ່ຕຽມໄວ້ ປູກໂດຍວາງຫົວນ້ອຍໆ ຫຼື ຍອດຂອງຫົວລົງໃນຂຸມທີ່ກຽມ ໄວ້ເລິກປະມານ 10-15 ຊຕມ. ຊຸມລະ 1-2 ຫົວ, ຖ້າປູກໃນນາຄວນໃຊ້ຍອດ ແລະ ປູກເລິກ 17-25 ຊຕມ.

ໂດຍທົ່ວໄປໃຊ້ໄລຍະປູກ 60x60 ຊຕມ. ຈະຖີ່ ຫຼື ຫ່າງກວ່ານີ້ກໍ່ໄດ້ເຊັ່ນ: ໄລຍະແຖວ 60-120 ຊຕມ. ໄລຍະຊຸມ 40-60 ຊຕມ.



6. ການໃສ່ຝຸ່ນ

- ◆ ກ່ອນປູກໃຫ້ໃສ່ຝຸ່ນຄອກຮອງກິ້ນຊຸມ ຫຼື ປະສົມໃນຊຸມປູກຊຸມລະ 2-3 ກຳມື.
- ◆ ໃສ່ເດືອນລະ 1 ຄັ້ງ ຫຼັງຈາກປູກເຜືອກແລ້ວ ຄວນໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ແລະ ຝຸ່ນວິທະຍາສາດ, ໃສ່ຕົ້ນລະ 1 ບ່ວງແກງ, ຝຸ່ນຄອກໃສ່ຕົ້ນລະ 1 ກຳມື ໂດຍປະສົມຝຸ່ນທັງສອງຊະນິດໃຫ້ເຂົ້າກັນ, ຊຸດຮ່ອງອ້ອມຕົ້ນ ໃຫ້ຫ່າງຕົ້ນລະ 1 ຝາມື, ໂຮຍຝຸ່ນໃສ່ລົງໄປຖິມດິນ ແລະ ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ.

3. ໃສ່ຝຸ່ນບຳລຸງຫົວທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງທາດ ໂປແຕສຊຽມ ເມື່ອເຜືອກອາຍຸໄດ້ 2-4 ເດືອນ. ໃຊ້ບຳລຸງຫົວ ໂຮຍໃສ່ອ້ອມຕົ້ນ, ຕົ້ນລະ 1 ບ່ວງແກງ ແລ້ວພູນດິນ ຖົມ ແລະ ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ.



7. ການເກັບກ່ຽວເຜືອກຫອມ

ເມື່ອເຜືອກອາຍຸໄກ້ຈະເກັບກ່ຽວໄດ້ ໃບຈະຄ່ອຍໆເປັນສີເຫຼືອງ ຕັ້ງແຕ່ໃບລຸ່ມ ຂຶ້ນໄປຈົນເຫຼືອແຕ່ສ່ວນຍອດ 2-3 ໃບ ສະແດງວ່າຫົວເຜືອກແກ່ຫຼາຍ ສາມາດຂຸດ ໄດ້ແລ້ວ. ນັບແຕ່ມີບຸກຈົນເຖິງວັນເກັບກ່ຽວປະມານ 7 ເດືອນ.

8. ວິທີຂຸດຫົວເຜືອກ:

ເຜືອກຫອມມີອາຍຸປະມານ 6 ເດືອນ ການເກັບໃຊ້ສຽມ ຫຼື ຈີກຂຸດ, ຂຸດ ຂຶ້ນມາແລ້ວຕັດໃບ ຫຼື ຮາກອອກເຫຼືອແຕ່ຫົວໄວ້, ລ້າງໃຫ້ສະ ອາດ ຫຼື ອາດສິ່ງຂາຍ ໃຫ້ຕະຫຼາດໄດ້ເລີຍ. ຖ້າຕ້ອງການເກັບຮັກ ສາຫົວເຜືອກໃຫ້ດິນບໍ່ຄວນຕັດຍອດ ຖິ້ມຈະຕ້ອງເກັບໃນບ່ອນທີ່ແຫ້ງ ອາກາດຖ່າຍເທສະດວກ, ອາດເກັບຮັກສາໄດ້ດົນ 4-6 ເດືອນ, ການເກັບໃນຫ້ອງເຢັນ 10 ອົງສາ ສາມາດເກັບໄດ້ດົນເຖິງ 6 ເດືອນ.



ພືດທີ່ຈະສ້າງລາຍໄດ້ໃຫ້ປະຊາຊົນໄດ້ດີອີກຊະນິດໜຶ່ງ ໃນເນື້ອທີ່ 1 ໄລ່ ຈະໄດ້ຜົນ ຜະລິດເຜືອກຫອມປະມານ 1,400-2,000 ກິໂລກຣາມ.

ປະໂຫຍດ ແລະ ຄຸນຄ່າໂພສະນາການຂອງເຜືອກ

ເຜືອກສາມາດນຳມາໃຊ້ເປັນອາຫານຄາວ, ຫວານໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ. ເຜືອກເປັນອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ ແລະ ບຳລຸງສຸຂະພາບໄປພ້ອມໆກັນມີລິດຫວານ, ຈິດອົມມັນ ຫ້ອຍໜຶ່ງ, ຍ່ອຍໄດ້ງ່າຍ ເໝາະທັງເດັກນ້ອຍ, ຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ເຖົ້າ ແຕ່ຄວນຮັບປະທານໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມຈຶ່ງຈະເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ໂດຍຄຸນຄ່າທາງ

ໂພສະນາການສະເພາະສ່ວນທີ່ກິນໄດ້ຕໍ່ 100 ກຣາມແມ່ນ:

- ພະລັງງານ 117 ກິໂລແຄຣລໍລີ
- ຄາໂບໄຮເດດ 26.8 ກຣາມ
- ໂປຣຕິນ 2.1 ກຣາມ
- ໄຂມັນ 0.1 ກຣາມ
- ວິຕາມິນບີ 1 0.15 ມິລິກຣາມ
- ວິຕາມິນບີ 2 0.04 ມິລິກຣາມ
- ວິຕາມິນບີ 3 1 ມິລິກຣາມ
- ວິຕາມິນຊີ 2 ມິລິກຣາມ
- ທາດແຄຣຊຽມ 84 ມິລິກຣາມ
- ທາດຟົດສຟໍລັດ 54 ມິລິກຣາມ



ການປູກຜັກບົວຫົວໃຫຍ່

ຜັກບົວຫົວໃຫຍ່ ເປັນພືດທີ່ມີລາຄາແພງໃນຕະຫຼາດ, ນິຍົມບໍລິໂພກຫຼາຍ ຈົນເກືອບຈະນັບໄດ້ວ່າເປັນອາຫານປະຈຳວັນເນື່ອງຈາກວ່າມີຄຸນປະໂຫຍດຫຼາຍ, ການປູກຜັກບົວຫົວໃຫຍ່ເປັນລາຍໄດ້ໃຫ້ປະຊາຊົນຜູ້ປູກໄດ້ຫຼາຍ.ແຕ່ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ການທີ່ຈະປູກຜັກບົວຫົວໃຫຍ່ໃຫ້ໄດ້ຜົນຜະລິດສູງ ແລະ ມີຄຸນນະພາບດີນັ້ນຜູ້ປູກຈະຕ້ອງໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເອົາໃຈໃສ່ເບິ່ງແຍງຢ່າງໃກ້ຊິດ.



1. ແນວພັນ

ຜັກບົວຫົວໃຫຍ່ ມີ 2 ຊະນິດຄື:

1.1 ພັນກາງເວັນຍາວ (ພັນເປົາ): ເປັນພັນທີ່ເໝາະສຳລັບປູກໃນຊ່ວງລະດູທີ່ມີຊ່ວງກາງເວັນຍາວ, ໃນເດືອນພະຈິກ ຫາ ເດືອນ ເມສາ ມີອາຍຸການເກັບກ່ຽວສັ້ນປະມານ 85-120 ວັນ ຫຼັງການກ້າເມັດ. ຕົ້ນຈະລົງຫົວເມື່ອເຕີບໂຕໃນຊ່ວງທີ່ໄດ້ຮັບແສງກາງເວັນດົນ12-16 ຊົ່ວໂມງ.

1.2 ພັນກາງເວັນສັ້ນ (ພັນໜັກ):

ເປັນພັນກາງເວັນສັ້ນຊ່ວງລະດູທີ່ມີກາງເວັນສັ້ນ, ເດືອນພຶດສະພາ-ຕຸລາ. ມີອາຍຸການເກັບກ່ຽວປະມານ 165-180 ວັນ, ລຳຕົ້ນຈະລົງຫົວເມື່ອເຕີບໂຕໃນຊ່ວງທີ່ໄດ້ຮັບແສງກາງເວັນດົນ 9-11 ຊົ່ວໂມງ.

2. ສະພາບດິນຟ້າອາກາດທີ່ເໝາະສົມ

ຜັກບົວຫົວໃຫຍ່ ມັກດິນລ່ວນ, ດິນຊາຍປົນຕະກອນ ແລະ ດິນໜຽວ ທີ່ມີອິນຊີວັດຖຸປົນຢູ່ນ້ຳ ກໍ່ສາມາດປູກໄດ້ດີເຊັ່ນກັນ. ຄວາມເປັນກົດດັ່ງຂອງດິນປະມານ 6-8. ຜັກບົວມັກອາກາດກາງວັນອົບອຸ່ນ-ຮ້ອນ, ໃນກາງເດືອນທັນວາ ກຽມດິນແລ້ວປູກໃນທ້າຍດືອນທັນວາເລີຍ.

3. ການກຽມດິນ

ຖ້າປູກເປັນແປງໃຫຍ່ຕ້ອງກຽມໂດຍການໄຖດິນ ແລະ ຕາກ 1-2 ຄັ້ງ ພ້ອມກຳຈັດວັດສະພຶດອອກ. ກ່ອນປູກໃສ່ຝຸ່ນຄອກ, ຝຸ່ນເລັ່ງສຸດ 15-15-15 ປະມານ 25-30 ກິໂລກຣາມ/ໄລ່.



4. ການກ້າເບ້ຍ

ເຮັດເປັນຮ່ອງຍາວ ແຕ່ລະຮ່ອງຫ່າງກັນ 10 ຊຕມ. ນຳເມັດມາຢອດໃສ່ໃຫ້ເມັດຫ່າງກັນປະມານ 2 ຊຕມ. ເອົາດິນຖືມໃສ່ໜ້າປະມານ 1 ຊຕມ, ເຟືອງປົກຄຸມ ແລະ ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ. ຢອດເມັດໄດ້ 4-5 ວັນເມັດຈະເລີ້ມງອກ, ຫົດນ້ຳທຸກວັນ 1-2 ຄັ້ງ, ໄດ້ດິນ 40-45 ວັນ ຈຶ່ງຍ້າຍໄປປູກ.

5. ຂັ້ນຕອນການປູກ

ຜັກບົວຫົວໃຫຍ່ນິຍົມປູກ 2 ວິທີຄື:

1. ການປູກແບບຫວານ ແລະ ຢອດເມັດ:

ຫວານເມັດລົງໃສ່ແປງດິນທີ່ກຽມໄວ້ແລ້ວໃນ ອັດຕາປະມານ 450-500 ກຣາມ/ໄຮ່, ສ່ວນການຢອດເມັດແມ່ນໄຖດິນໃຫ້ເປັນຮ່ອງຍາວ ໄລຍະຫ່າງຂອງແຖວ 15-20 ຊຕມ. ໃຫ້ເມັດຫ່າງກັນປະມານ 10 ຊຕມ.

2. ການປູກແບບກ້າເບ້ຍແລ້ວຍ້າຍໄປປູກ:

ຍ້າຍເບ້ຍໄດ້ເມື່ອຕົ້ນມີ 4-5 ໃບ ຫຼື ມີອາຍຸຫຼັງກ້າປະມານ 40-45 ວັນ. ຫ້າມໃຊ້ເບ້ຍທີ່ມີອາຍຸແກ່ກວ່ານີ້ ເພາະຈະບໍ່ສົມບູນ. ເອົາໄປປູກ ໄລຍະປູກລະຫວ່າງຕົ້ນ 10-15 ຊຕມ. ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງແຖວ 15-20 ຊຕມ, ແລ້ວໃຊ້ເຟືອງປົກຕຸມໃສ່ເທິງຕົ້ນຕາມຄວາມຍາວຂອງໜານ.

6. ການໃສ່ຝຸ່ນ

ຝຸ່ນທີ່ເລີ່ມໃສ່ຕັ້ງແຕ່ຂັ້ນຕອນການກຽມດິນ, ກຽມແປງປູກດັ່ງກ່າວຂ້າງເທິງ, ພາຍຫຼັງປູກແລ້ວປະມານ 2 ອາທິດ ເລີ່ມໃສ່ຝຸ່ນສູດ 15-15-15 ຈໍາ20 ກິໂລຕໍ່ໄລ່, ຫຼັງຈາກນັ້ນຄັ້ງທີ2 ໃສ່ເມື່ອອາຍຸໄດ້ປະມານ 45 ວັນ ໃຊ້ສູດ 12-12-24 ອັດຕາ 25 ກິໂລ /ໄລ່, ໃສ່ຝຸ່ນຄອກເພື່ອເພີ່ມວັດຖຸອິນຊີ.



7. ການໃຫ້ນ້ຳ

- ການໃຫ້ນ້ຳສຳລັບວິທີປູກແບບຫວານ ຊ່ວງ 1-2 ອາທິດທຳອິດ ໃຫ້ວັນລະ 1 ຄັ້ງ ຈາກນັ້ນບາມື້ໃຫ້, ຈົນຕົ້ນມີອາຍຸ ປະມານ 1 ເດືອນ ຈຶ່ງໃຫ້ 3-5 ຄັ້ງ/ອາທິດ.
- ການໃຫ້ນ້ຳສຳລັບວິທີປູກດ້ວຍກ້າເບ້ຍແລ້ວຍ້າຍໄປປູກ ໃນຊ່ວງ 2-3ວັນທຳອິດ ໃຫ້ນ້ຳມື້ລະ 1 ຄັ້ງ, ຈາກນັ້ນບາມື້ໃຫ້. ອີກ 1-2 ອາທິດຕົ້ນກ້າຕັ້ງໂຕໄດ້ແລ້ວ ຈຶ່ງໃຫ້ 3-5 ຄັ້ງ/ອາທິດ ຈົນເຖິງເກັບກ່ຽວ. (ກ່ອນເກັບຫົວຜັກຫອມຕ້ອງງົດໃຫ້ນ້ຳ 2-3 ອາທິດກ່ອນ).

8. ການເກັບກ່ຽວ:

- ອາຍຸເກັບກ່ຽວຂອງ ພັນໝັກ 165-180 ວັນຫຼັງປູກ.
- ສ່ວນອາຍຸເກັບກ່ຽວ ພັນເບົາ 80-120 ວັນ.



ການສັງເກດຜັກບົວຫົວໃຫຍ່ທີ່ພ້ອມເກັບກ່ຽວ:

- ໃບຈະກາງອອກ, ໂນ້ມເຕືອຍລົງດິນ, ໃບເຫຼືອງປ່ຽນເປັນສີເທົາ ແລະ ຫ່ຽວ
 - ເປືອກຫຸ້ມຫົວດ້ານນອກແຫ້ງ, ມີສີນ້ຳຕານ
 - ໃຊ້ມືບິບລຳຕົ້ນທີ່ຢູ່ເທິງຫົວຈະຮູ້ສຶກນຸ້ມ, ລຳຕົ້ນບໍ່ແໜ້ນ.
- ວິທີເກັບ: ໃຊ້ມືຫຼັກຫົວ ແລະ ລຳຕົ້ນຂຶ້ນ, ຕັດລຳຕົ້ນຖິ້ມ, ໄລຍະຕັດປະມານ 1,5-3 ຊຕມ. ນຳເກັບໄວ້ບ່ອນອາກາດທ່າຍເທສະດວກ. ຖ້າເກັບໃສ່ຖົງປຸ້ຍ ຕ້ອງເຈາະຮູລະບາຍອາກາດກ່ອນຈະນຳໄປຂາຍ.

ປະໂຫຍດ, ສັບພະຄຸນຜັກປົວຫົວໃຫຍ່

- ໃຊ້ປະກອບອາຫານປະເພດ ແກງ, ຕົ້ມຊ່ວຍດັບກິ່ນຄາວ, ມີເນື້ອກອບຫວານ
- ໃຊ້ແປຮູບເປັນຜັກຫອມດອງ, ແຫ້ງສຳລັບປະກອບອາຫານ
- ຮັກສາອາການເປັນຫວັດ, ແກ້ຮ້ອນໃນ, ຫຼຸດອາການອັກເສບບາດແຜໃນປາກ
- ຊ່ວຍຮັກສາໂລກຜິວໜັງເຊັ່ນ: ລັງແຄ, ຂີ້ກາກ.

ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການ (100 ກຣາມ)

• ພະລັງງານ	26	ແຄຣລໍລີ
• ໂປຣຕີນ	1.4	ກຣາມ
• ໄຂມັນ	0.10	ກຣາມ
• ຄາໂບໄຮເດດ	5.0	ກຣາມ
• ທາດແຄຣຊຽມ	8.0	ມິລິກຣາມ
• ທາດຟົດສຟໍລັດ	27.0	ມິລິກຣາມ
• ທາດເຫຼັກ	8.0	ມິລິກຣາມ
• ວິຕາມິນບີຊີ	22.0	ມິລິກຣາມ



ເອກະສານອ້າງອີງ:

ປຶ້ມຄູ່ມື ການປຸກພືດສວນຄົວ (ສຳນັກພິມ ແລະ ຈຳໜ່າຍປຶ້ມແຫ່ງລັດ, ປີ 2004)

<http://myveget.com>

<http://www.legendnews.net>

<http://frynn.com>

<http://www.rakbankerd.com>

<http://www.vegetweb.com>

<http://www.vichakaset.com>



ກົມສົ່ງເສີມກະສິກໍາ ແລະ ສະຫະກອນ

ບ້ານ ດອນເຕົ້ວ, ເມືອງ ໄຊທານີ, ແຂວງ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ

ຕົວໄປສະນີ: 001888; ໂທລະສັບ: 021- 732072

Fax: 021 - 732092

ພິມຄັ້ງທີ 1

ຈຳນວນ 500 ຫົວ, ເດືອນ ກໍລະກົດ 2017