

**តារាងអាហារូបត្ថម្ភ ១០០g បរិភោគបាន**

សារធាតុសំខាន់ៗ	១០០g ចំអិន	
	ទង និង ផ្កា	ផ្លែ
ថាមពល	២១ កាឡូរី	២៧ កាឡូរី
ជាតិទឹក	៩២%	៩១.៩%
ប្រូតេអ៊ីន	៣.០ g	០.៧ g
ប្រេង	០.៤ g	០.២ g
ការបូអ៊ីត្រាត	៣.០ g	៦.៦ g
ជាតិសរសៃ	០.៧ g	០.៨ g
ជាតិផេះ	១.០ g	០.៦ g
Ca	៣៧ mg	២៤ mg
P	៩៩ mg	៣៣ mg
Fe	២.១០ mg	០.៧ mg
Na	៦.០ mg	៨.០ mg
K	៤៧២ mg	៣៥០ mg
កាបូនីត	១៩៤០ mcg	៧៨៥ mcg

**ដំណាំឆ្មៅ**

**I. ស្ថានភាពទូទៅ**

ល្ពៅជាប្រភេទដំណាំបន្លែម្យ៉ាង ដែលដុះលូតលាស់នៅលើពិភពលោក ជាច្រើនពាន់ឆ្នាំមកកន្លងមក ហើយម្យ៉ាងទៀតវាក៏ត្រូវបាន គេប្រើប្រាស់ជាបន្លែ ដ៏មាន ប្រជាប្រិយភាព នៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ។ គេបានបែងចែកល្ពៅជាពីរ ប្រភេទគឺ:

- ល្ពៅផ្លែទ្រម៉ៀចល្ពៅ
- ផ្លែវែង ឬ ល្ពៅទ្រូ

យោងតាមលទ្ធផលវិភាគក្នុងឆ្នាំ ១៩៧២ ដោយអង្គការ FAO និងនាយកដ្ឋានអប់រំសុខភាពសាធារណៈ នៃសហរដ្ឋអាមេរិក នៅលើផ្នែកប្រើប្រាស់ជាបន្លែក្នុង ទម្ងន់ ១០០ឯ ដែលអាចបរិភោគបានមានក្នុងតារាងក្រោម





នឹងផ្លែច្រើនក្នុងមួយដើមៗវាមានទង ផ្លែតូចខ្លី ស្លឹកតូចល្អិត ហើយមានរោម ច្រើន គេឱ្យឈ្មោះថាឈ្លៅភ្នំ ។ ប្រភេទពូជនេះ ធន់ទ្រាំគេអាចដាំនៅ រដូវភ្លៀង បានព្រោះវាធន់ទ្រាំនៅនឹងអាកាសធាតុក្ដៅហើយមានអាយុកាលលូតលាស់ខ្លី។

ឈ្លៅព្នងៈ សំបកពណ៌ប្រផេះធម្មតា ផ្លែតូចទ្រមៀចទងធំៗ កទងវែង ដើម តូចល្អិត ថ្នាំរង្វើល ស្លឹកតូចមូលរោមស្ដើងហើយទន់ ស្លឹកបៃតងខ្លី សាច់ ហាប់ណែន ពណ៌លឿង ប៉ុន្តែផ្អែម គ្រាប់តូចសំប៉ែតសាច់មានសរសៃបន្តិច ។ ពូជនេះភាគច្រើន ដាំនៅតំបន់ខ្ពង់រាប និង វាលរាបហើយនៅរដូវវស្សាវាធន់ទ្រាំ ទៅនឹងអាកាសធាតុ ក្ដៅគេហៅថាឈ្លៅល្អិត ឬឈ្លៅព្នង ។



ក្រៅពីនេះវាមានសារធាតុប៊ែរ និងវីតាមីនជាច្រើនទៀតដូចជា វីតាមីន B ជាពិសេស គឺប្រភពវីតាមីន A ឈ្លៅអាចដុះលូតលាស់បាន ពីតំបន់វាលទំនាប រហូតដល់ខ្ពង់រាប ។ ក្នុងករណីសីតុណ្ហភាពសមស្របធ្វើឱ្យបរិមាណផ្កាឈូក ល្អិត និងបរិមាណផ្កាញីមាន អត្រាប្រហែលគ្នាការរោយលំអងពីកេសរឈ្មោលទៅ កេសរញីបានលឿន ធ្វើឱ្យការបន្តពូជប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ ។

ម្យ៉ាងវិញទៀតដំណាំប្រភេទ នេះមិនទាមទារនូវសក្ដានុពលនៃដីជាតិដី ខ្លាំងក្លានោះឡើយគេចាត់បញ្ចូលទៅក្នុងក្រុមធន់ទ្រាំនឹងដី អាស៊ីតវាអាចដុះលូត លាស់ បានលើដីដែលមាន pH ៥,៥-៧,០ ហើយជ្រាបទឹកបានល្អ វាមិនទាមទារ នូវអត្រា សំណើមខ្ពស់ដូចដំណាំទៀត ប៉ុន្មានទេ ព្រោះថាបើសំណើមកើន ឡើងធ្វើឱ្យងាយ នឹងកើតជំងឺផ្សេងៗនៅលើដើម និងស្លឹក ។

**II. បច្ចេកទេសដាំដុះ**

**១. ការជ្រើសរើសពូជ**

នៅក្នុងវិស័យដាំដុះពូជជាកត្តាសំខាន់ជាងគេ ដូចនេះការជ្រើសរើស ពូជត្រូវ អនុលោមនៅតាម លក្ខណៈសំខាន់ៗ ដូចខាងក្រោមៈ

ក. អំពីប្រភេទពូជ ពូជឈ្លៅដែលប្រជាកសិករកំពុងធ្វើការដាំដុះមាន៤ យ៉ាងគឺៈ

ឈ្លៅក្អែក សំបកមានពណ៌ខ្មៅ ផ្លែមូលទ្រមៀចតូច សាច់ពណ៌លឿង ចាស់ ហើយក្រាស់ គ្រាប់តូចមូលៗសាច់ល្អិត ពូជនេះ





Q6

ជាពិសេស គឺពូជដែលផ្តល់ទិន្នផលខ្ពស់ សមស្របតាមតំបន់ ធន់ទ្រាំជម្ងឺសត្វល្អិត បំផ្លាញ ភាគរយនៃដំណុះគ្រាប់លើសពី ៨០% ។

២.ការរៀបចំដី

ល្អៅអាចឆ្លើយតបទៅនឹងដីស្ទើរគ្រប់ប្រភេទ ប៉ុន្តែដីដែលមានដីជាតិទាប ធ្វើល្អៅឆាប់ជាងដើម ។ ប្រភេទដីដែលអំណោយផលដល់ ដំណាំល្អៅ គឺដីល្បប់ ល្បាយខ្សាច់ ដីប្រហម ឬដីខ្មៅ ប៉ុន្តែដីដែលជ្រាបទឹកមិនល្អ មិនអាចឱ្យល្អៅ ទទួលបានទិន្នផលខ្ពស់ឡើយ ។



Q5

ល្អៅទ្រូ ឬល្អៅហាប ពូជនេះមានស្លឹកធំ ដើមធំថ្លោស ទងស្លឹកវែងៗ ស្លឹកធំ មូលទ្រវែង ហើយស្តើងពណ៌បៃតងខ្ចី ផ្លែធ្វើលធំ សាច់ស្តើង សំបកពណ៌ប្រផេះ ខ្លះមូលទ្រវែង ស្រួចក្បាល ស្រួចកន្ទុយ សាច់ពណ៌លឿងការ ហើយមានសរសៃច្រើន មិនហាប់ មិនល្អិតហើយ មានជាតិផ្អែមទាប គ្រាប់របស់វាធំសំប៉ែតវែង ។ ពូជប្រភេទនេះគេច្រើនតែដាំនៅតាមតំបន់វាលទំនាប និងរដូវទឹកសំរក ព្រោះវាមិន ធន់ទ្រាំ នឹងអាកាសធាតុក្តៅ ។

ខ. លក្ខខណ្ឌនៃការជ្រើសរើស

ការជ្រើសរើសសម្រាប់ការដាំដុះត្រូវគិតពីលក្ខណៈសំខាន់ៗដូចតទៅ ពូជបង្កាត់ពូជHybrid F<sub>1</sub> ជាពូជដែលផ្តល់ផលខ្ពស់ពូជបង្កាត់សេរីOPV ឬពូជប្រពៃណី អាចទុកបន្តពូជទៅជំនាន់ក្រោយទៀត ប៉ុន្តែកំរិតទិន្នផលទាបជាងពូជបង្កាត់។

