តារាងអាហារូបត្ថម្ភ ១០០g បរិភោគបាន

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

ដំណាំល្ពៅ

I. ស្ថានភាពទូទៅ

ល្ពៅជាប្រភេទដំណាំបន្លែម្យ៉ាង ដែលដុះលូតលាស់នៅលើពិភពលោកជា ច្រើនពាន់ឆ្នាំមកកន្លងមក ហើយម្យ៉ាងទៀតវាក៏ត្រូវបាន គេប្រើប្រាស់ជាបន្លែដ៏មាន ប្រជាប្រិយភាព នៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ។ គេបានបែងចែកល្ពៅជាពីរប្រភេទគឺ:

- ល្ពៅផ្លែទ្រមៀចល្ពៅ
- ផ្លែវែង ឬ ល្ពៅទ្រូ

យោងតាមលទ្ធផលវិភាគក្នុងឆ្នាំ ១៩៧២ ដោយអង្គការ FAO និងនាយកដ្ឋានអប់រំសុខភាពសាធារណៈ នៃសហរដ្ឋអាមេរិក នៅលើផ្នែកប្រើប្រាស់ជាបន្លែក្នុងទម្ងន់ ១០០ង ដែលអាចបរិភោគបានមានក្នុងតារាងក្រោម

ក្រៅពីនេះវាមានសារធាតុរ៉ែ និងវីតាមីនជាច្រើនទៀតដូចជា វីតាមីន B ជាពិសេស គឺប្រភពវីតាមីន A ល្ពៅអាចដុះលូតលាស់បាន ពីតំបន់វាលទំនាបរហូតដល់ខ្ពង់រាប ។ ក្នុងករណីសីតុណ្ហភាពសមស្របធ្វើឱ្យបរិមាណផ្កាឈ្មោល និងបរិមាណផ្កាញីមាន អត្រាប្រហែលគ្នាការពោយលំអងពីកេសរឈ្មោលទៅកេសរញីបានលឿន ធ្វើឱ្យការបន្តពូជប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ ។

ម្យ៉ាងវិញទៀតដំណាំប្រភេទ នេះមិនទាមទារនូវសក្តានុពលនៃដីជាតិដីខ្លាំងក្លានោះឡើយគេចាត់បញ្ចូលទៅក្នុងក្រុមធន់ទ្រាំនឹងដី អាស៊ីតវាអាចដុះលូតលាស់ បានលើដីដែលមាន pH ៥,៥-៧,០ ហើយជ្រាបទឹកបានល្អ វាមិនទាមទារនូវអត្រា សំណើមខ្ពស់ដូចដំណាំឯទៀត ប៉ុន្មានទេ ព្រោះថាបើសំណើមកើនឡើងធ្វើឱ្យងាយ នឹងកើតជំងឺផ្សេងៗនៅលើដើម និងស្លឹក ។

II. បច្ចេកទេសដាំដុះ

១. ការជ្រើសរើសពូជ

នៅក្នុងវិស័យដាំដុះពូជជាកត្តាសំខាន់ជាងគេ ដូចនេះការជ្រើសរើសពូជត្រូវ អនុលោមនៅតាម លក្ខណៈសំខាន់ៗ ដូចខាងក្រោម:

ក. អំពីប្រភេទពូជ ពូជល្ពៅដែលប្រជាកសិករកំពុងធ្វើការដាំដុះមាន៤យ៉ាងគឺ:

ល្ពៅក្អែក សំបកមានពណ៌ខ្មៅ ផ្លែមូលទ្រមៀចតូច សាច់ពណ៌លឿងចាស់ ហើយក្រាស់ គ្រាប់តូចមូលៗសាច់ល្អិត ពូជនេះ

នឹងផ្លែច្រើនក្នុងមួយដើមៗវាមានទង ផ្លែតូចខ្លី ស្លឹកតូចល្អិត ហើយមានរោមច្រើន គេឱ្យឈ្មោះថាល្ពៅភ្នំ ។ ប្រភេទពូជនេះ ធន់ទ្រាំគេអាចដាំនៅ រដូវភ្លៀងបានព្រោះវាធន់ទ្រាំនៅនឹងអាកាសធាតុក្តៅហើយមានអាយុកាលលូតលាស់ខ្លី។

ល្ពៅពួង: សំបកពណ៌ប្រផេះធម្មតា ផ្លែតូចទ្រមៀចទងធំៗ កទងវែងដើម តូចល្អិត ថ្នាំងរង្វើល ស្លឹកតូចមូលរោមស្តើងហើយទន់ ស្លឹកបៃតងខ្ចី សាច់ហាប់ណែន ពណ៌លឿង ប៉ុន្តែផ្អែម គ្រាប់តូចសំប៉ែតសាច់មានសរសៃបន្តិច ។ ពូជនេះភាគច្រើន ដាំនៅតំបន់ខ្ពង់រាប និង វាលរាបហើយនៅរដូវវស្សាវាធន់ទ្រាំទៅនឹងអាកាសធាតុ ក្តៅគេហៅថាល្ពៅល្អិត ឬល្ពៅពួង ។