ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

បច្ចេកទេសដាំដុះដំណាំចេក

រៀបចំដោយ:

នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

សហការជាមួយ នាយកដ្ឋានដំណាំឧស្សាហកម្ម និងនាយកដ្ឋាន

ការពារដំណាំ អនាម័យ និងភូតគាមអនាម័យ នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម

ឧបត្ថម្ភការបោះពុម្ពដោយ: ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

ឆ្នាំ២០១៩

សៀវភៅ

ស្តីពី

បច្ចេកទេសដាំដុះដំណាំចេក

រៀបចំដោយ

នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

សហការជាមួយ

នាយកដ្ឋានដំណាំឧស្សាហកម្ម និងនាយកដ្ឋានការពារដំណាំ

អនាម័យ និងភូតគាមអនាម័យ នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម

បោះពុម្ពលើកទី១ ចំនួន ២០០០ ច្បាប់

ឧបត្ថម្ភការបោះពុម្ពដោយ: ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

រក្សាសិទ្ធដោយ: នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

សមាសភាពចូលរួមចំណែកផលិតសៀវភៅ
ស្តីពីបច្ចេកទេសដាំដុះដំណាំចេក

I. ទីប្រឹក្សាផ្តល់យោបល់:

១. ឯកឧត្តម **ងិន ឆាយ** អគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម
២. បណ្ឌិត **ម៉ៅ មិនា** នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ
៣. លោក **ខាន់ សំបាន** នាយកដ្ឋានដំណាំឧស្សាហកម្ម។

II. អ្នករៀបរៀង:

លោក **ផាន ទូច** នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ។

III. អ្នកស្រាវជ្រាវ:

ក្រុមអ្នកបច្ចេកទេសនាយកដ្ឋានដំណាំឧស្សាហកម្ម នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម។

IV. ក្រុមការងារត្រួតពិនិត្យ និងកែសម្រួល:

១. លោក **លី ចំរើន** នាយកដ្ឋានដំណាំឧស្សាហកម្ម
២. លោក **ប៊ឹុង សេរីហ៊ុច** នាយកដ្ឋានដំណាំឧស្សាហកម្ម
១. លោក **ជឹម ចាន់ណា** នាយកដ្ឋានការពារដំណាំ អនាម័យ និងភូតគាមអនាម័យ
២. លោក **និត តិ** នាយកដ្ឋានការពារដំណាំ អនាម័យ និងភូតគាមអនាម័យ
៣. លោក **ហុង ទ្រី** នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ។

មាតិកា

ទំព័រ

I. សេចក្តីផ្តើម...១
១. អំពីប្រវត្តិ...១
២. សារៈប្រយោជន៍ដំណាំចេក...៣
៣. លក្ខណៈរូបសាស្ត្រដំណាំចេក...០៦
II. អំពីពូជ...១១
១. ការពង្រីកពូជ...១២
III. បច្ចេកទេសដាំដុះ...១២
១. ការជ្រើសរើសដើមចេកសម្រាប់ដាំ...១២
២. ការរៀបចំដី...១៣
៣. ការរៀបចំដាំ...១៤
IV. ការថែទាំ...១៥
១. ការស្រោចស្រព...១៦
២. ការកម្ចាត់ស្មៅ...១៧
៣. ការពូនគល់...១៧
៤. ការដាក់ជី...១៨
V. ការគ្រប់គ្រងជំងឺ និងសត្វល្អិតចង្រៃ...២០
១. ជំងឺ...២០
២. សត្វល្អិតដែលជាសត្រូវរបស់ចេក...២៧
VI. ការប្រមូលផល...៣៦
១. ផ្លែ...៣៧
២. ការពិនិត្យមើលសាច់នៅក្នុងផ្លែ...៣៧
៣. វិធីប្រមូលផល...៣៧

I. សេចក្ដីផ្ដើម៖

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ មានផលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដល់ផលិតកម្មកសិកម្ម ជាពិសេសការធ្វើកសិកម្មដែលពឹងផ្អែកទៅលើធម្មជាតិ។ ការផ្លាស់ប្ដូរពេលវេលាដាំដុះ ដោយសារការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ធ្វើឱ្យការប្រកបរបរកសិកម្មមិនអាចឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការទីផ្សារ។ ការកើនឡើងនូវពពួកសត្វល្អិតចង្រៃ ជំងឺ ការប្រែប្រួលរបបទឹកភ្លៀង គ្រោះរាំងស្ងួត ទឹកជំនន់ ធ្វើឱ្យថយចុះនូវទិន្នផលដំណាំ ក៏ដូចជាប្រាក់ចំណូលរបស់ប្រជាកសិករផងដែរ។ ការយល់ដឹងពីវិធានការគ្រប់គ្រង និងបច្ចេកទេសកសិកម្មដែលធន់ទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ អាចជួយកាត់បន្ថយហានីភ័យផ្សេងៗ ហើយធានាបាននូវគុណភាពផលិតផល ការគ្រប់គ្រងខ្សែច្រវ៉ាក់ផលិតកម្មឱ្យប្រព្រឹត្តទៅប្រកបដោយនិរន្តរភាព។

សកម្មភាពសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលគួរអនុវត្តដើម្បីកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ដែលបង្កឡើងដោយសារការប្រែប្រួលអាកាសធាតុមានដូចជា ការជ្រើសរើសនិងផលិតពូជ ការរៀបចំដី ការដាំដុះ ការថែទាំ ការគ្រប់គ្រងសមាសភាពចង្រៃមានដូចជា សត្វល្អិត ជំងឺ ស្មៅចង្រៃ និងជាពិសេសការគ្រប់គ្រងជីជាតិដី។

១. អំពីប្រវត្តិ៖

ចេកដែលមានការដាំដុះនៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មានដើមកំណើតនៅភូមិភាគអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ។ ក្នុង គ.ស ១៤០០ ជនជាតិព័រទុយហ្គាល់បាននាំចេកទៅកាន់កោះខានារី ហើយចាប់តាំងពីពេលនោះមក ចេកត្រូវបានចាប់ផ្ដើមនាំពូជចេញទៅអឌ្ឍគោលខាងលិចក្នុងដើមសតវត្សទី១៦ ការនាំពូជចេកទៅកាន់អឌ្ឍគោលខាងលិចដំបូងគឺនៅក្នុងតំបន់ Silk Fig និង French Plantain ដែលជាទីកន្លែងបែងចែកពូជទៅតំបន់ផ្សេងទៀត។ នៅដើមសតវត្សទី១៩ ពូជចេកដែលសំខាន់ក្នុងទីផ្សារជំនួញរបស់ពិភពលោកសម័យនោះគឺពូជចេក ហមផង (អំបូងមាស) (Gros Michel) សូម្បីតែមិនមានលក្ខណៈធន់ទ្រាំទៅនឹងជំងឺ (Panama discases) ក៏ដោយ ក៏ពូជនេះនៅតែត្រូវបាននាំទៅអឌ្ឍគោលខាង

លិច ដោយអ្នករុក្ខសាស្ត្រ ជនជាតិបារាំងសេសឈ្មោះ Francois Pouat ក្នុងគ.ស ១៨៣៦។

ចំពោះការដាំចេកក្នុងតំបន់អាស៊ី ជាពិសេសនៅក្នុងប្រទេសថៃបានចាប់ផ្តើមដាំជាច្រើនតំបន់ក្នុងព.ស២៥០៧។ ក្រោយពេលរដ្ឋាភិបាលជប៉ុនបានបើកទីផ្សារចេក ហមថៃ ដែលមាន៣ពូជគឺ ចេកហមថង ចេកហមខៀវ និងចេកហមខម។ ចេកហមថង ជាពូជដែលមានដាំច្រើន ចំណែកពូជចេកហមខៀវមានដាំក្នុងខេត្តភាគខាងត្បូង និងចេកហមខមក៏មានដាំច្រើនក្នុងភាគខាងត្បូង។ ប៉ុន្តែហាក់មិនមានសក្តានុពលច្រើនទេ ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ក្នុងខណៈពេលនោះ។ ក្រៅពីនេះនៅមានចេកដែលគួរចាប់អារម្មណ៍មួយពូជទៀតគឺពូជចេក ហមលឿង ដែលមានដាំក្នុងស្រុក ណាទ្វី និងស្រុកសាក់ដៅ ជាពូជដែលមានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលនឹងពូជចេករបស់ម៉ាឡេស៊ី លក្ខណៈ របស់ដើមវាធំជាងចេកហមថង ហើយស្និតធំជាងមាន ៨-១០ ស្និតធំ ពេលចាស់ផ្លែមានរាងជ្រុង ចុងផ្លែមិនក្ងៀបច្រើនដូចចេកហមថង ផ្លែទុំពណ៌លឿងខ្ចី សំបកក្រាស់ សាច់ធូរក្រអូបបន្តិចបន្តួចទុកមិនបានយូរ ផ្លែច្រើនរលេសជ្រុះ។

បច្ចុប្បន្នដំណាំចេកត្រូវបានធ្វើការដាំដុះ នៅទូទាំងពិភពលោក ពិសេសនៅប៉ែកអឺរ៉ុប និងអាស៊ី។

២. សារៈប្រយោជន៍ដំណាំចេក៖

ផ្លែចេកទុំ មានផ្ទុកសារជាតិស្ករធម្មជាតិ បីប្រភេទ ៖ Sucrose, Fructose និង Glucose រួមផ្សំនឹងសារជាតុសរសៃ។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាចេកផ្តល់ថាមពលបានភ្លាមៗ ក្រោយពេលបានបរិភោគ។ បើតាមការសិក្សាមួយបង្ហាញថា បរិភោគចេកពីរផ្លែប៉ុណ្ណោះ នោះអ្នកនឹងមានថាមពលអាចធ្វើកីឡាបាន៩០នាទី។ ដូច្នេះគ្មានអ្វីដែលចម្លែកទេ ដែលផ្លែចេក ជាអាហារផ្លែឈើទីមួយ និងចម្បងបំផុតសម្រាប់ពិភពអ្នកកីឡាអត្តពលកម្ម។

ចេកគ្មានផ្ទុកសារជាតុ Gluten ទេ ហើយមានជីវជាតតិចតួចណាស់ ចេកមានផ្ទុកថាមពលច្រើន ជាងផ្លែឈើប៉ូវកម្លាំង តែក៏ជាផ្លែឈើធ្វើឱ្យឆាប់ឆ្អែត។

តាមការស្ទង់មតិថ្មីៗ បានបង្ហាញបន្ថែមទៀតថា អ្នកមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនឹងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលវិញ ប្រសិនបើពួកគេបានបរិភោគផ្លែចេកជាប្រចាំ។ ដោយសារចេកមានផ្ទុកសារជាតិ Tryptophane ពោលគឺប្រភេទប្រូតេអ៊ីនម៉្យាងដែលអាចបំលែងទៅជាសេរ៉ូតូនីន នៅពេលជ្រាបចូលខ្លួនប្រាណ។ ប្រូតេអ៊ីនប្រភេទនេះ ជួយបន្ធូរអារម្មណ៍មនុស្ស និងផ្តល់ភាពរីករាយ។ វីតាមីន B6 ដែលមាននៅក្នុងផ្លែចេកនឹងទៅជួយកម្រិតជាតិស្ករGlucoseក្នុងឈាមឱ្យរត់ស្មើល្អ។ ប្រការនេះមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ដល់សុខភាពអារម្មណ៍យើង។ ដោយសារភាពសម្បូរបែបផ្ទេកវីតាមីន B6- B12 និងម៉ាញេស្យូម ចេកមានប្រយោជន៍ខ្លាំងសម្រាប់អ្នកដែលប្រាថ្នាចង់ឈប់ជក់បារី។

ចេកសម្បូរសារជាតុគ្លុយស៊ីត ជាការមិនអាចប្រកែកបាន ប៉ុន្តែក៏មានផ្ទុកសារជាតុរ៉ែជាច្រើនផ្សេងទៀតដែរ មានជាអាទិ៍សារជាតុរ៉ែប៉ូតាស្យូម។ ចេកសម្បូរជាតិប៉ូតាស្យូមតែមានកម្រិតអំបិលតិចបំផុតដែលនេះជាសម្ព័ន្ធមិត្តដ៏ចំណានបំផុតក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺលើសឈាម។ ចេកមួយផ្លែអាចមានផ្ទុកសារជាតុប៉ូតាស្យូមដល់ទៅ ៣៦០ មីលីក្រាម។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថាបើមនុស្សម្នាក់ស្រូបចំណីអាហារមានសារជាតុប៉ូតាស្យូមច្រើន នឹងមិនសូវមានជំងឺលើសឈាមទេ។ សូម្បីតែអ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាមប្រចាំកាយស្រាប់ទៅ

ហើយ ក៏ការបរិភោគផ្លែចេកជារៀងរាល់ថ្ងៃ អាចជួយអ្នកជំងឺឱ្យមានស្ថានភាពបានធូរស្រាលខ្លះ និងមិនអាស្រ័យលើថ្នាំពេទ្យទាំងស្រុងពេក។ ប៉ូតាស្យូមនេះជាជំនួយមួយក្នុងការបញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅខួរក្បាល និងសម្រួលលំនឹងទឹកក្នុងខ្លួន តែកម្រិតប៉ូតាស្យូមក្នុងខ្លួនមនុស្សនឹងត្រូវបានកាត់បន្ថយ ប្រសិនបើយើងស្ត្រេសពេក យើងគួរទទួលទានចេកបន្ថែមចន្លោះពេលបាយ។ ក្រុមគ្រូពេទ្យអាមេរិកឯកទេសផ្នែកចំណីអាហារ និងថ្នាំទើបបានយល់ព្រមឱ្យក្រុមហ៊ុនឧស្សាហកម្មចេកមានសិទ្ធិប្រកាសពីគុណប្រយោជន៍ក្នុងការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងជំងឺស្ទះបេះដូងទៀតផង។ មិនខុសពីគ្នានេះដែរការសិក្សារបស់ក្រុមវេជ្ជសាស្ត្រអង់គ្លេសបង្ហាញថាការទទួលទានចេកជាប្រចាំអាចកាត់បន្ថយជំងឺបេះដូងបាន ៤០%។ ចំពោះកុមារ និងយុវវ័យក្នុងវ័យសិក្សា ការបរិភោគផ្លែឈើសម្បូរសារធាតុប៉ូតាស្យូមច្រើនដូចជាផ្លែចេកអាចជួយបង្កើនសមត្ថភាពក្នុងការផ្ចង់អារម្មណ៍សិក្សា។

ក្រៅពីរ៉ែប៉ូតាស្យូម ចេកក៏មានផ្ទុកសារធាតុរ៉ែផ្សេងទៀតដូចជា កាល់ស្យូម ហ្វូស្វ័រ ម៉ាញ៉េស្យូម និងស័ង្កសី។ ជាមួយនឹងកម្រិតសារធាតុរ៉ែដែកខ្ពស់ គ្រូពេទ្យតែងណែនាំអ្នកជំងឺខ្វះឈាមឱ្យបរិភោគផ្លែចេក ដើម្បីជួយជំរុញការផលិតគ្រាប់ឈាមក្រហម។

ចាស់ទុំខ្មែរ តែងមានប្រសាសន៍ថា ចេកណាំវ៉ា ជួយព្យាបាលជំងឺក្រពះ និងការបន្ទោបង់។ ពាក្យណែនាំ និងជំនឿនេះមិនខុសទេ ហើយថែមទាំងមានការទទួលស្គាល់ដោយវេជ្ជសាស្ត្រសម័យទៀត។សារធាតុសសៃដែលផ្លែចេកមានផ្ទុកយ៉ាងច្រើននោះជាអ្នកសម្រួលការទល់លាមក និងប្រយុទ្ធប្រឆាំងទល់នឹងបញ្ហាពោះវៀនមួយចំនួន។ បើពោះវៀនមានសុខភាពមិនល្អហើយ គឺមានតែចេកទុំ ដែលជាផ្លែឈើអាចបរិភោគបានដោយមិនបាច់ចម្អិន។ ថ្វីត្បិតតែពេលនៅខ្ចី ចេកសម្បូរដោយសារធាតុអាស៊ីតបន្តិចមែន ប៉ុន្តែអាស៊ីតនេះ នឹងរលាយបាត់បន្តិចម្តងៗ ទៅតាមភាពទុំជោ ហើយក្លាយជាផ្លែឈើដែលមានសារធាតុប្រឆាំងនឹងអាស៊ីតដោយធម្មជាតិ។ ដូច្នេះបើមានអាការៈឈឺក្រពះ ចេកទុំពិតជាអាចជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់បាន។ តាមទម្លាប់ប្រពៃណីខ្មែរ និងប្រជាជនរស់នៅតំបន់ត្រូពិក ទាំងដើម ស្លឹក ត្រយ៉ូង និងផ្លែចេក សុទ្ធតែត្រូវបានយកមកកែច្នៃ ប្រើប្រាស់ និងធ្វើជាម្ហូប ជាបង្អែម ឬជាផ្លែឈើ .. ចំណែកសម្បកចេក អាចជួយបន្សាបការឈឺចាប់ រោល ឬហើម ពេលមានសត្វល្អិតទិចឬខាំ ដោយគ្រាន់តែយកសម្បកចេក មកញីពីលើ កន្លែងសត្វល្អិតទិច ឬខាំទាំងនោះ។

(ប្រភព៖ Km.rfi.fr)។