



ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ
នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម

បច្ចេកទេស
ដាំដំណាំដំឡូងដូង



រៀបចំដោយ: នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម សហការជាមួយនាយកដ្ឋានសាកលវិទ្យាល័យ និង
 ដំណាំរួមផ្សំ នាយកដ្ឋានការពារដំណាំ អនាម័យ និងត្រួតពិនិត្យអនាម័យ នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម

ឧបត្ថម្ភការបោះពុម្ព ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

ឆ្នាំ២០១៨



សៀវភៅ

ស្តីពី

ដំណាំដំឡូងជ្វា

រៀបចំដោយ

នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម សហការជាមួយ

នាយកដ្ឋានសាកល្បងកម្ម និងដំណាំរួមផ្សំ នាយកដ្ឋានការពារ

ដំណាំ អនាម័យ និងភូតគាមអនាម័យ នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម

បោះពុម្ពលើកទី១ ចំនួន ២០០០ ច្បាប់

ឧបត្ថម្ភការបោះពុម្ពដោយ: ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

រក្សាសិទ្ធិដោយ: នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម





សមាសភាពចូលរួមចំណែកផលិតស្បៀងកៅស៊ូពីដំណាំដំឡូងជ្វា

I. ទីប្រឹក្សាផ្តល់យោបល់:

- | | | |
|------------------|------------------|--|
| ១. ឯកឧត្តមបណ្ឌិត | ចិន នាយ | ប្រតិភូរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាទទួលបន្ទុកជាអគ្គនាយក នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម |
| ២. បណ្ឌិត | ម៉ៅ មិនា | នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម |
| ៣. បណ្ឌិត | ភៀន សុភា | នាយកដ្ឋានសាកវប្បកម្ម និងដំណាំរួមផ្សំ |
| ៤. លោក | គឹម ជារ៉ា | នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម។ |

II. អ្នកអូបអូរ:

- | | | |
|--------|----------------|------------------------------|
| ១. លោក | ផាន ទូច | នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម។ |
|--------|----------------|------------------------------|

III. អ្នកស្រាវជ្រាវ:

ក្រុមអ្នកបច្ចេកទេសស្ថានីយ៍ពិសោធន៍ពូជបន្លែក្បាលកោះ។

IV. ក្រុមការងារត្រួតពិនិត្យ និងកែសម្រួល:

- | | | |
|--------|--------------------|--|
| ១. លោក | កេត សំអេត | នាយកដ្ឋានសាកវប្បកម្ម និងដំណាំរួមផ្សំ |
| ២. លោក | ផន ប្រុស | នាយកដ្ឋានសាកវប្បកម្ម និងដំណាំរួមផ្សំ |
| ៣. លោក | ជឹម ចាន់ណា | នាយកដ្ឋានការពារដំណាំ អនាម័យនិងភូតគាមអនាម័យ |
| ៤. លោក | ហុន ទ្រី | នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម |
| ៥. លោក | ស្រេង ឬទ្ធី | នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម។ |





មាតិកា

ទំព័រ

I. ស្ថានភាពទូទៅ.....១

II. សារៈសំខាន់របស់ដំឡូងធ្លា.....៣

III. លក្ខណៈរូបសាស្ត្រដំណាំដំឡូងធ្លា.....៦

 ១. រដូវកាលដាំដុះ.....៧

IV. ពូជដំឡូងធ្លា.....៨

 ១. ពូជល្អៅ.....៨

 ២. ពូជហាវី.....៨

 ៣. ពូជត្រួយស្វាយ.....៩

 ៤. ពូជតែនាង៦៦.....៩

V. លក្ខណៈកេរ្ត៍បរិស្ថាន.....១០

VI. បច្ចេកទេសដាំដុះ.....១០

 ១. ការជ្រើសរើសដី.....១០

 ២. ការធ្វើដី.....១១

 ៣. ការជ្រើសរើសទងសម្រាប់ដាំ.....១១

 ៤. ការរក្សាពូជទុកសម្រាប់ដាំ.....១២

 ៥. វិធីដាំ.....១២

VII. ការថែទាំ.....១៣

 ១. ការស្រោចស្រព.....១៤

 ២. ការដាក់ដីបំប៉នលើដំណាំដំឡូងធ្លា.....១៤

VIII. អំពីជំងឺ និងសត្វល្អិត.....១៦

 ១. អំពីជំងឺលើដំណាំដំឡូងធ្លា.....១៦

 ២. អំពីសត្វល្អិតលើដំណាំដំឡូងធ្លា.....១៨

IX. ការប្រមូលផល..... ២៨





ដំណាំដំឡូងជ្វា

I. ស្ថានភាពទូទៅ៖

នៅប្រទេសកម្ពុជា កសិករនិយមដាំដំឡូងជ្វានៅខែធ្នូក្នុងរដូវវស្សា ហើយបានធ្វើអាជីវកម្មរាល់ឆ្នាំ ដោយមានលក់ដូរដំឡូងជ្វានេះច្រើនតែនៅក្នុងរដូវប្រាំងកាត់។

ដំឡូងជ្វាត្រូវបានគេចាត់បញ្ចូលទៅក្នុងពពួកដំណាំយកមើម ដែលមានសារធាតុម្សៅច្រើន មានគុណប្រយោជន៍ដល់សុខភាព។ ដោយដំឡូងជ្វាក្នុងបរិមាណ១០០ក្រាម ផ្តល់ម្សៅចំនួន២៥ក្រាម និងផ្តល់ថាមពលដល់ទៅ៩០កាឡូរី។ លើសពីនេះក៏នៅមានសារធាតុវីតាមីន និងវ៉ែននិជជាច្រើនទៀត។ ចំណែកបរិមាណខ្លាញ់ក៏មានចំនួនតិច ឬគ្មានតែម្តង មានន័យថាដំឡូងជ្វាមានសារធាតុម្សៅ (Carbohydrate) ល្អ ផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់អ្នកទទួលទាន ។

ដំឡូងជ្វា ជាប្រភេទរុក្ខជាតិ ត្រូវបានគេដាំដុះនៅគ្រប់ទីកន្លែង សម្រាប់យកមើមបរិភោគទៅតាមតម្រូវការ។ ម្យ៉ាងទៀតមើមដំឡូង គេក៏អាចយកមកចិតជាចំណិតៗ រួចហាលឱ្យស្ងួតកិនធ្វើជាម្សៅ។



នៅក្នុងមើមដំឡូងមានផ្ទុក ២៤% ជាតិម្សៅសុទ្ធ ៤.១៧% ជាតិ Glucose ពេលមើមនៅស្រស់។ និង ផ្ទុក១.៣% សារធាតុប្រូតេអ៊ីន ៤.២៤% ជាតិ Tannine ១.៣៧% ជាតិ Pentosam វីតាមីន អា(A) បេ(B) សេ (C) នៅពេលយកទៅកិនជាម្សៅ។





មើមដំឡូងមានរសជាតិផ្អែមលក្ខណៈធម្មតា មានគុណប្រយោជន៍ជួយសម្រួល ការរំលាយអាហារ ប៉ូរកន្លែងខូចខាត ប៉ូរកម្លាំង និងបំប៉នឱ្យក្រលៀន។ ចំពោះសារប្រយោជន៍ផ្នែកឱសថវិទ្យា គេតែងប្រើសម្រាប់ព្យាបាលអាការៈរាគរូសទើបកើតថ្មីៗ បញ្ចុះផ្លូវលាមក និងកាត់បន្ថយកំដៅការរើរវាយ នោមយប់ ស្រ្តីមានឈាមជ័រមកមិនប្រក្រតី រដូវមកតតទៀង ឈាមមិនស្អាត គ្រុនក្តៅឡើងកំដៅជាប្រចាំ រាងកាយឈឺចុកចាប់។ មានអ្នកខ្លះ យល់ថាដំឡូងអាចជួយទប់ស្កាត់រីងសរសៃឈាម បន្ថយសម្ពាធឈាម បន្ថយទម្ងន់ និងអាការៈដែលកើតមានចំពោះមនុស្សចាស់។ វាមានលទ្ធភាពប្រឆាំង នឹងជំងឺមហារីកដោះ។

ត្រូវខ្ចី និងស្លឹកយកមកចម្អិនធ្វើម្ហូប និងសម្រាប់ដាំទឹកផឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងទម្ងន់ពី៦០-១០០ក្រាម។ អាចយកស្លឹកទម្ងន់៣០-៤០ក្រាមហាលឱ្យស្ងួតយកមកដាំទឹកផឹក ដើម្បីព្យាបាល អាការៈក្តៅខ្លួន គេយកមើមស្រស់ចិតសំបកកិនឱ្យម៉ដ្ឋ រួចតុងទឹកក្តៅ កូរឱ្យស្មើ រួចយកមកហូបពេលព្រលឹម ហូបពីរកន្លះកែវធំ និងកន្លះកែវទៀតមុនពេលបាយ។ គេក៏អាចយកមើមស្ពោរហូប ឬក៏អាចកិនទៅជាម្សៅផ្សំជាមួយល្ងខ្មៅ កិនទៅជាម្សៅរួចសូន្យជាកុល្លិកា សម្រាប់ព្យាបាលការរាគរូសទើបកើតថ្មីៗគេយកមើមដំឡូង២-៣អាំងឱ្យខ្លោចសំបកក្រៅ រួចយកមកហូប (ចោលសំបក) នៅពេលក្តៅគឺធ្វើឱ្យការបត់ជើងធំ មានភាពងាយស្រួល។

ដំឡូងជា មានជីវជាតិពោរពេញទៅដោយ អត្ថប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ ត្រឹមតែដំឡូងជាទំហំមធ្យមមួយមើម ក៏មានវីតាមីន A ស្មើនឹងតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃរហូតដល់ ៤០០ ភាគរយ ជាមួយគ្នានឹងជាតិប៉ូតាស្យូម និងជាតិសរសៃផងដែរ។



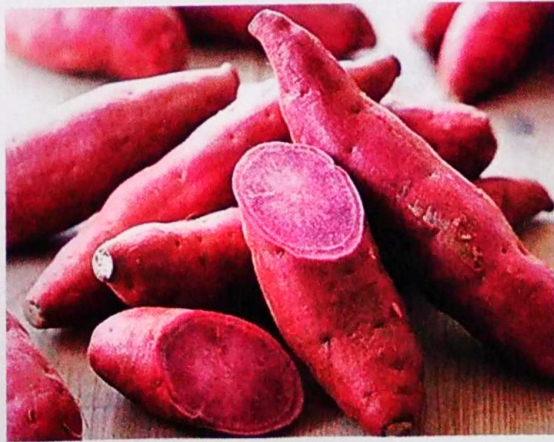


ជាមួយគ្នានេះដែរ ដំឡូងជាមានជាតិស្ករធម្មជាតិច្រើនជាងដំឡូងធម្មតា ហើយក៏មានកាឡូរីទាបដែរ។

ដំឡូងជាមានសារធាតុជួយសម្រួលដល់ក្រពះ និងពោះវៀន ហើយក៏មានផ្ទុកទៅដោយវីតាមីន C B កំផ្លែច ប៊ូតាស្យូម Beta-carotene និងកាលស្យូមអាចព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ដំឡូងជាអាចជួយបង្ការការទល់លាមក និងការបង្កើតជាអាស៊ីតច្រើន ដូច្នេះវានឹងកាត់បន្ថយឱកាសនៃការកើតដំបៅក្នុងក្រពះផងដែរ។ ការហូបដំឡូងស្លោអាចជួយឱ្យមុខរបួស ឬដំបៅក្នុងក្រពះឆាប់ជា។

II. សារៈសំខាន់របស់ដំឡូង

ដំឡូងជា ជាប្រភេទដំណាំយកមើមមួយប្រភេទ ដែលប្រជាកសិករនិយមចូលចិត្តដាំ នៅស្ទើរទូទាំងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។ មើមរបស់វា គេអាចយកទៅធ្វើជាអាហារសម្រាប់ជំនួសបាយបាន ម្យ៉ាងវិញទៀតគេអាចកែច្នៃមើមដំឡូងជាបង្កែម ដំណាប់។ល។ ដំឡូងជា ជាដំណាំមួយប្រភេទដែលសម្បូរទៅដោយការបូនអ៊ីត្រាត ឬ ជាតិម្សៅ និងវីតាមីនអា (A) ចំណែកទង និងស្លឹករបស់វាគេអាចយកទៅធ្វើជាបន្លែ និងចំណីសត្វក៏បាន។



ដំឡូងជា ជាប្រភេទអាហារទ្រទ្រង់រាងកាយមួយផ្នែកផងដែរ ដោយមើមរបស់វាសម្បូរទៅដោយជាតិម្សៅដូចអង្ករដែរ វាអាចជំនួសនៅការខ្វះខាតស្បៀង





អាហារបានម្តងម្កាល ដោយយើងអាចបរិភោគមើមដំឡូងជាជំនួសបាយបាន។
 ក្រៅពីនេះ ដំឡូងផ្ទុកមានគុណប្រយោជន៍ជាច្រើនទៀតដូចជា៖

- មានបរិមាណជាតិសរសៃខ្ពស់ អាចជួយកាត់បន្ថយអាការឈឺពោះ និងបន្ថយអត្រាប្រឈមមុខលើជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ

- ដោយសារតែមានជាតិសរសៃ (Fiber) ខ្ពស់គឺជាការល្អដល់អ្នកដែលចង់សម្រកទម្ងន់ ព្រោះនៅពេលពិសាររួចធ្វើឱ្យឆ្អែតបានយូរ

- ជួយកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម
- ជួយគ្រប់គ្រងជាតិខ្លាញ់ (Cholesterol) នៅក្នុងឈាម
- ល្អដល់សុខភាពបេះដូង ព្រោះដំឡូងផ្ទុកនឹងកាត់បន្ថយការប្រឈមមុខនៃជំងឺបេះដូង

- កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងសរសៃឈាមខ្វះក្បាលស្បៀត
- ជាប្រភពអាហារមានជាតិសរសៃខ្ពស់ ស័ក្តិសមនៅពេលទទួលទានមុន

និងក្រោយការហាត់ប្រាណ

- ជួយទ្រទ្រង់ដល់ស្បែកឱ្យភ្លឺថ្លាព្រោះវាមានវីតាមីន C
- ដំឡូងផ្ទុកពណ៌ខៀវ និងពណ៌ទឹកក្រូច (ក្រហម) មានចំណែកជួយទ្រទ្រង់ដល់ភ្នែក ព្រោះមានសារធាតុ Carbohydrate ខ្ពស់

ដំឡូងផ្ទុកពណ៌ស្វាយអាចប្រឆាំងនឹងសារធាតុពុលក្នុងរាងកាយបានព្រោះពណ៌ស្វាយនឹងមានសារធាតុ Antosianin ខ្ពស់អាចជួយពន្យារលើការប្រឈមមុខនឹងកោសិកាផ្សេងៗ

- កាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងជំងឺសន្លាក់ដៃ-ជើង
- នៅក្នុងដំឡូងផ្ទុកសម្បូរទៅដោយវីតាមីន B1 ជួយដល់ការស្តីកស្រពន់ប្រឆាំងនឹងការរលាក
- សម្បូរសារជាតិចិញ្ចឹម
- ជំរុញប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ



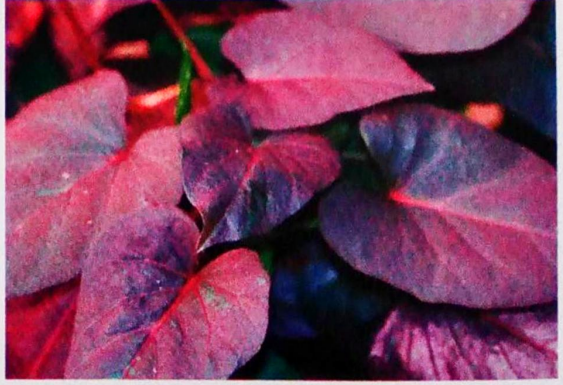


- សម្បូរដោយ Beta-Carotene
- ល្អចំពោះមុខងារសួត
- បន្សាបជាតិពុល ដែលទទួលបានពីការញ៉ាំអាហារ
- គ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម
- ល្អចំពោះការរំលាយអាហារ
- និងសម្បូរទៅដោយជាតិសរសៃ
- សំរួលក្រពះ និងបេះដូង។



លើសពីនេះទៀត ដំឡូងផ្កាផ្ទុកទៅដោយវីតាមីន B6 ខ្ពស់ និង ប៉ូតាស្យូម ជាតិដែក Fe ម៉ាញ៉េស្យូម Mg វីតាមីន D វីតាមីន C និងវីតាមីន E ជាដើម។

នៅពេលពុលរលក គេយកមើមដំឡូងនេះមកបរិភោគនៅ ឱ្យបាត់ពុល ចំណែកឯម្សៅដំឡូងផ្កា គឺជាអាហារជួយឱ្យមានកម្លាំងសម្រាប់អ្នកកូនខ្លី និងមនុស្ស ទើបងើបពីឈឺ។ គ្រួយដំឡូងដែលមានពណ៌ក្រហម មានសារជាតិម្យ៉ាងដូចជា Insuline គេច្រើនឱ្យមនុស្សទឹកនោមផ្អែមបរិភោគ។



ពូជដំឡូងផ្កាស្លឹកក្រហម

