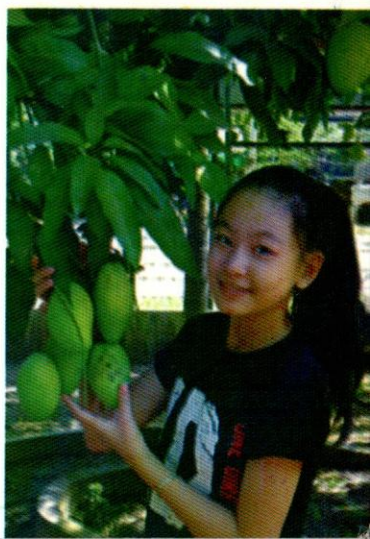
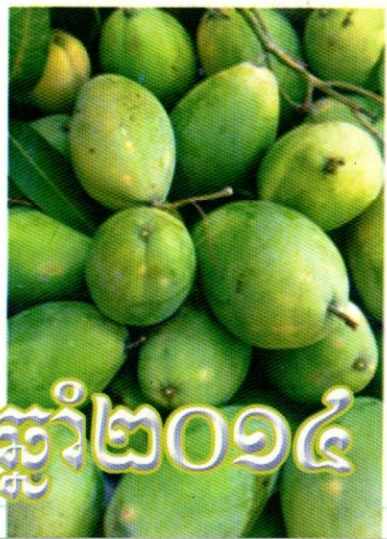
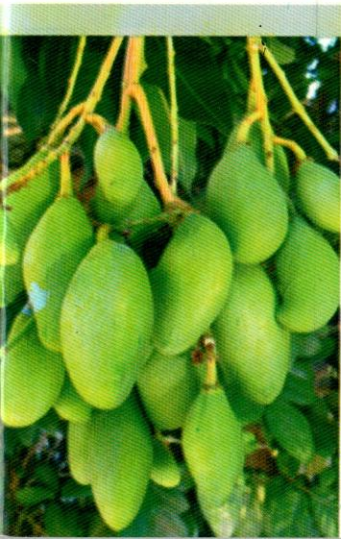
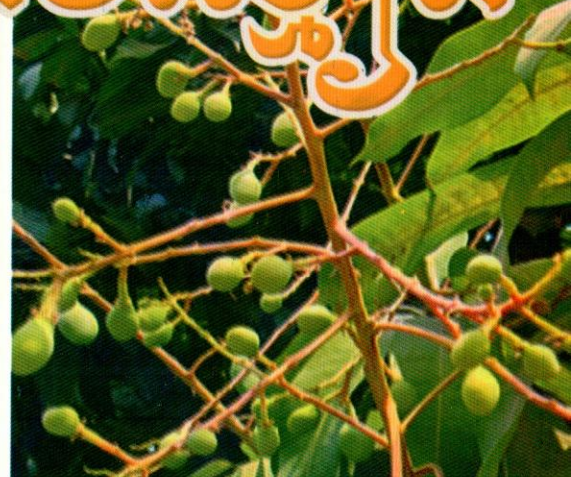




មជ្ឈមណ្ឌលស្រាវជ្រាវជាតិស្រាវជ្រាវស្រូវ

ស្រាវជ្រាវកែច្នៃស្រូវ



ឆ្នាំ២០១៤

សៀវភៅបច្ចេកទេសដាំដំណាំ ស្វាយកែវលៀត



រៀបចំដោយមន្ទីរកសិកម្មខេត្តកណ្តាល

អ្នករៀបរៀង

លោក អ៊ិន ចាន់យ៉ាវិទ្ធី

អ្នកផ្តល់យោបល់ និង កែសម្រួល

លោក ប៊ុនឡុន ស៊ីមុណា

លោក លីម ដួនធីយ

លោក ហ៊ី សុផល

លោក ឡុង វ៉ា

លោក ផា ថាម

លោក ប៉ាន់ ខេមវិភុ

លោក ហាស់ វុទ្ធី

លោក អាន់ វណ្ណា

ម.ក.ខេត្ត AIDOC	
Code:	118-009
Date:	_____
Donated by:	_____

សេចក្តីផ្តើម

ដំណាំស្វាយគឺជាប្រភេទដំណាំ ដែលមានអាយុកាលវែង ជាងដំណាំឈើហូបផ្លែដ៏ទៃទៀត ហើយវាផ្តល់ផលមួយដងក្នុង មួយឆ្នាំទៅតាមរដូវកាលរបស់វា។ ដំណាំស្វាយគឺជាប្រភេទ ដំណាំ ដែលមានសារៈសំខាន់ចំពោះមនុស្ស និង សត្វ ។ វាផ្តល់ នូវជីវជាតិផ្សេងៗដូចជា សារធាតុខនិដ សារធាតុសរីរាង្គ ដែល ជាសារធាតុចាំបាច់សម្រាប់មនុស្សក្នុងការបណ្តារូបធាតុ ។ ក្រៅ ពីនេះផ្លែស្វាយអាចផ្តល់នូវប្រភេទស្ករមួយចំនួនដូចជាគ្លុយកូស សាក់កាវ៉ូស និង វីតាមីនA, B, B6, C, PP.. ថែមទាំងមាន គុណប្រយោជន៍ដល់សុខភាពរបស់មនុស្សផងដែរដូចជា:

-ទប់ស្កាត់រោគមហារីក៖ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា សារធាតុផ្សំនៅក្នុងផ្លែស្វាយ អាចទប់ស្កាត់នឹងរោគមហារីក ផ្សេងៗដូចជាមហារីកសុដន់ និងមហារីកក្រពេញប្រូស្តាតជា ដើម។

-កាត់បន្ថយជាតិកូឡេស្តេរ៉ូល៖ ដោយសារតែស្វាយមាន ជាតិកាកសរសៃខ្ពស់ និងវីតាមីនC ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយ កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូលឱ្យកាន់តែទាប។

-សម្អាតស្បែក៖ ស្វាយក៏ត្រូវបានប្រើសម្រាប់ជំនួយដល់ ស្បែកទាំងខាងក្នុង និងខាងក្រៅ ។ គេអាចយកស្វាយទុំទៅបិទ

បំពាក់នៅលើមុខ កម្ទេចស្វាយនឹងជួយលាងសម្អាតមុន ដែល មាននៅលើមុខបានយ៉ាងស្អាត និង ភ្លឺរលោង។

-ជំនួយសុខភាពភ្នែក៖ បើលោកអ្នកទទួលបានផ្លែស្វាយ ប្រហែលជា២៥% នៃតម្រូវការវីតាមីនA ប្រចាំថ្ងៃ នោះលោកអ្នក នឹងទទួលបាននូវសុខភាពភ្នែកល្អ និងអាចកាត់បន្ថយភាពងងឹត នៅពេលយប់ ក៏ដូចជាភាពស្ងួតភ្នែកជាដើម។

-រក្សាកម្រិតជាតិប្រៃក្នុងខ្លួនឱ្យស្ថិតស្ថេរ៖ ជាតិអាស៊ីត ផ្សេងៗដែលមាននៅក្នុងផ្លែស្វាយអាចជួយរក្សាលំនឹងនៃកម្រិត ជាតិប្រៃក្នុងខ្លួនរបស់យើងបាន។

-ជំនួយក្នុងការរក្សាកម្រិតជាតិស្ករ៖ ផ្លែស្វាយមានកម្រិត ជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបបំផុត ដែលមិនប៉ះពាល់កម្រិតជាតិស្ករ ក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នកឡើយ។

-បង្កើនសមត្ថភាពផ្លូវភេទ៖ ផ្លែស្វាយមានជាតិវីតាមីនE ខ្ពស់ ។ ទំនាក់ទំនងរវាងចំណង់ផ្លូវភេទ និងវីតាមីនE ពិតជា ទាក់ទងគ្នាយ៉ាងពិតប្រាកដ ហើយផ្លែស្វាយក៏ជាគ្រឿងជំនួយ មួយដែរ។

-បង្កើនសមត្ថភាពប្រព័ន្ធបញ្ចេញចោល៖ ផ្លែល្អុងជាផ្លែ ឈើដែលអាចជួយសម្រួលដល់ប្រព័ន្ធបញ្ចេញចោលបាន តែផ្លែ ស្វាយក៏មានសារប្រយោជន៍ជំរិសេសវិសាលដែរ ក្នុងការ

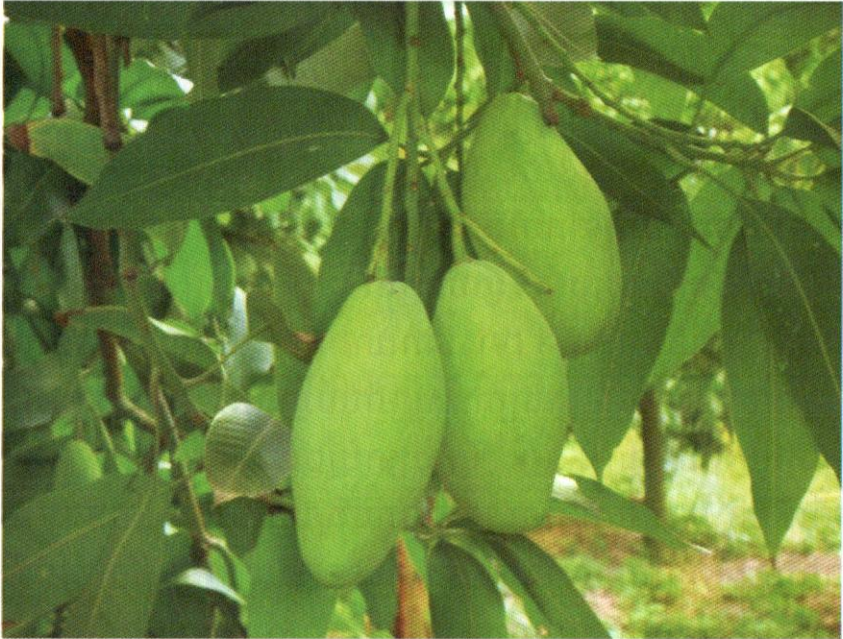
សម្រួលដល់ការរំលាយអាហារ និងការបញ្ចេញ ចោលមិនចាញ់ ផ្លែល្អុងឡើយ។

-កាត់បន្ថយកម្ដៅក្នុងខ្លួន៖ ទឹកផ្លែស្វាយបៃតងលាយជា មួយទឹក និងជាតិស្ករតិចៗអាចជួយបន្ថយកម្ដៅក្នុងខ្លួនបាន។

-បង្កើនសមត្ថភាពប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ៖ បរិមាណ ចំនួនវីតាមីនC និង A នៅក្នុងផ្លែស្វាយ និងសារធាតុផ្សេងៗ ទៀតអាចជួយឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយមានសុខភាពល្អ និងមាំ មួន ។

ដំណាំស្វាយដែលមានដាំច្រើនជាងគេ នៅក្នុងប្រទេស កម្ពុជាយើងជាពិសេសនៅក្នុងខេត្តកណ្តាល, ខេត្តកំពង់ស្ពឺ..... ប៉ុន្តែយើងនៅមិនទាន់មានពូជ ស្វាយពិតប្រាកដណាមួយ ដែល អាចនាំចេញយកទៅលក់នៅក្រៅប្រទេសបាននៅឡើយទេ គឺ មានត្រឹមតែស្វាយប្រភេទបែបធម្មតា ជាពូជក្នុងស្រុកដែលបាន ដាំតៗគ្នាជារហូតមក ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយស្វាយដែល ទទួលបាន គឺល្មមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បំពេញសេចក្ដីត្រូវការនៅ ក្នុងស្រុកតែប៉ុណ្ណោះ ។ តែសម្រាប់ប្រទេសដទៃដូចជាតៃវ៉ាន់ ហ្វីលីពីន ថៃ មីចស៊ីកូវិញ គេមានពូជស្វាយដែលត្រូវបានទទួល ស្គាល់ជាអន្តរជាតិ អាចនាំចេញយកទៅលក់នៅក្រៅប្រទេស បានប្រាក់កម្រៃច្រើនជាងការលក់នៅក្នុងស្រុក។ ក្នុងចំណោម ពូជស្វាយទាំងអស់ ដែលចរាចរនៅលើទីផ្សារអន្តរជាតិមានតែ ពូជស្វាយតៃវ៉ាន់ឈ្មោះថា "IRWIN" មួយប៉ុណ្ណោះត្រូវបានក្រុម

ជនអ្នកទេសចរណ៍សរសើរថា មានរសជាតិ និង គុណភាពល្អ ជាងស្វាយណាៗទាំងអស់ បន្ទាប់មកគឺស្វាយឈ្មោះ "Carabao" មកពីប្រទេសហ្វីលីពីន ត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាស្វាយពូជល្អ បំផុតផងដែរ ។ ដោយឡែកនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះនៅប្រទេស កម្ពុជាយើងពូជស្វាយកែវចិន និងពូជស្វាយក្នុងស្រុកមួយចំនួន ទៀតពុំមានអ្នកចាប់អារម្មណ៍ដាំដុះឡើងវិញឡើយ។ គេនិយម ដាំតែស្វាយកែវល្បឿត ដោយប្រភេទស្វាយនេះមានទីផ្សារក្នុង ប្រទេស និងក្រៅប្រទេស។



ស្វាយកែវល្បឿត

ដំណាំស្វាយកែវលៀត

១-ពូជ និង ការជ្រើសពូជ

ពូជគឺជាកត្តាសំខាន់ណាស់ ក្នុងការកំណត់ទិន្នផល ដូច្នោះមុននឹងធ្វើការដាំដុះ ត្រូវជ្រើសរើសយកពូជណាដែលឲ្យ ផលច្រើន និងផ្លែណាដែលមានទំហំធំដូចមេបា គ្មានជម្ងឺ គ្មាន សត្វល្អិត ធន់ជម្ងឺ ការបណ្តុះដោយគ្រាប់គឺមិនសូវសុទ្ធល្អដូច ការសាកមែក, ការភ្ជាប់ភ្នែក និងតមែកនោះទេ ។

ក.ការបណ្តុះដោយគ្រាប់:

គឺជាការយកគ្រាប់រុក្ខជាតិមកបណ្តុះ នៅទីកន្លែងមួយ ដែលបានរៀបចំទុកសម្រាប់បណ្តុះ។

