

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

បច្ចេកទេសចិញ្ចឹមឃ្មុំ



រៀបរៀងដោយ ឡាយ សាវី
២០១៧-២០១៩

១. សេចក្តីផ្តើម

គេបានរកឃើញទឹកឃ្មុំដែលដក់នៅក្នុងគុជទឹក ហើយត្រូវបានគេសន្មត់ថាមានអាយុកាលប្រមាណជា ៤៥ លានឆ្នាំមកហើយ តាមការរកឃើញនេះ គេអាចស្មានដឹងថា ឃ្មុំអាចកើតមានតាំងតែពី ២០០ លានឆ្នាំមុនម៉្លេះ ដូចនេះហ្វូងឃ្មុំបានជួយឲ្យរុក្ខជាតិទាំងឡាយនាគ្រានោះមានផ្លែផ្កាហើយបន្តធ្វើការងារនេះរហូតមកទល់ពេលបច្ចុប្បន្ននេះទៀត ពួកវាគឺជាអ្នកជួយឲ្យយើងទាំងអស់គ្នារស់រានមានជីវិតបាននោះក៏ព្រោះតែចំការច្បារដំណាំ ស្រូវ និងរុក្ខជាតិផ្សេងៗទៀតឲ្យផលដល់យើងដែលកើតឡើងពីសកម្មភាពរបស់ឃ្មុំនេះឯង ។

ឃ្មុំគឺជាសត្វល្អិតម្យ៉ាងដែលផលិតទឹកឃ្មុំហើយអាចឲ្យមនុស្សយើងបរិភោគបាន ។ គេបានដឹងថាឃ្មុំបានផលិតទឹកឃ្មុំតាំងតែពី មួយរយសាមសិបលានឆ្នាំមុនមកម៉្លេះ និងរហូតមកដល់ពេលនេះ ។ បច្ចុប្បន្ននេះទឹកឃ្មុំត្រូវបានគេប្រមូលដោយវិធី ២យ៉ាងគឺ :

- + ប្រមូលយកពីក្នុងព្រៃ
- + ប្រមូលយកពីកន្លែងដែលគេចិញ្ចឹម

ជាទូទៅគេតែងមានជំនឿថា ទឹកឃ្មុំដែលប្រមូលបានមកពីក្នុងព្រៃតែងតែមានគុណភាពល្អជាង ទឹកឃ្មុំដែលគេប្រមូលបានមកពីកន្លែងដែលគេចិញ្ចឹម ។ ក្រុងបញ្ចូននេះនៅមិនទាន់មានការអះអាងណាមួយឲ្យបានស៊ីជម្រៅទៅលើប្រភេទទឹកឃ្មុំទាំងពីរប្រភេទនេះនៅឡើយទេ ប៉ុន្តែអ្វីដែលគេបានដឹងនោះគឺប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់របស់ទឹកឃ្មុំ និងមុខរបរចិញ្ចឹមឃ្មុំ ដែលគេអាចប្រមូលប្រាក់យ៉ាងច្រើនពីពលកម្មរបស់សត្វឃ្មុំ ។

២. សារៈសំខាន់ប្រយោជន៍ទឹកឃ្មុំ

ទឹកឃ្មុំគឺជាស្ករដែលមានលក្ខណៈជាធម្មជាតិ មានរសជាតិឆ្ងាញ់ពិសា សម្បូរណ៍ទៅដោយ Carbohydrates (កាបូហាយដ្រាត) ជាសារធាតុម្យ៉ាងផ្តល់នូវកម្លាំង និងថាមពលដល់រាងកាយរបស់មនុស្សយើង ។ ក្រៅពីនេះគេបានរកឃើញថាទឹកឃ្មុំមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាង ខ្ពស់បំផុតក្នុងការផ្តល់កម្លាំងភ្លាមៗដល់រាងកាយ កាត់បន្ថយនូវការនឿយហត់របស់សាច់ដុំ ជាពិសេសវាមានប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនដល់អ្នកដែលធ្វើការងារដោយប្រើកម្លាំងដូចជា អ្នកកីឡាជាដើម ។ ទឹកឃ្មុំនៅបានចាត់ទុកថាជាអ្នកជួយការពារកុំឲ្យហត់នឿយខ្លាំងសំរាប់អ្នកកីឡា អ្នកហាត់ប្រាណ ដោយវាបិតស្រូបយកសារធាតុម្យ៉ាងហៅថា Glucose (គ្លុកូស) អាចឲ្យខ្លួនប្រាណយើងបិតស្រូបយកបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស បន្ទាប់មកវាជួយបង្កើនកម្លាំងឲ្យយើងបានភ្លាមៗដល់ចំណែកសារធាតុម្យ៉ាងទៀតហៅថា Fructose (ហ្វ្រាក់តូស) ធ្វើការយឺតៗប៉ុន្តែបន្តផ្តល់ឲ្យយើងនូវកំលាំងពល់ជាប់ជាបន្ត ។ ក្រៅពីនេះគេបានរកឃើញទៀតថាទឹកឃ្មុំ មានចំណែកជួយគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងរាងកាយយើងបានល្អប្រសើរជាងសារធាតុផ្សេងៗទៀត។

៣. វិធីសាស្ត្រនៃការចិញ្ចឹមឃុំ

ឃុំគឺជាសត្វល្អិតម្យ៉ាងដែលផលិតទឹកឃុំ ក្រៅពីឃុំគឺនៅមានសត្វល្អិតម្យ៉ាងទៀតដែលផលិតទឹកឃុំដែរ ហើយខ្មែរយើងនិយមហៅថា ពង្រួត វាមានរូបរាងតូចជាងឃុំច្រើន ហើយវាច្រើនយកទទួលបានប្រហោងធំៗធ្វើជាសំបុករបស់វា ខុសពីសត្វឃុំដែលកកើតសំបុកតាមមែកឈើ ឬតាមអាគារលំនៅដ្ឋាន ។

នៅក្នុងប្រទេសជឿនលឿនមួយចំនួនគេបានចិញ្ចឹមឃុំជារៀបរយប្លែកពីធម្មតា គឺធ្វើនៅប្រអប់ឡាំងក្រដាស ឬឈើសម្រាប់ឲ្យឃុំកកើតជាសំបុករបស់វា ។ ក្រៅពីនេះ នៅតាមចំការមួយចំនួនម្ចាស់ចំការបានចិញ្ចឹមឃុំនៅក្នុងចំការរបស់ខ្លួនដើម្បីទាញយកផលប្រយោជន៍ ២ យ៉ាងគឺ :

- ទឹកមួយ : ឲ្យឃុំជួយបង្កាត់លំអងក្រីឈ្មោលរបស់ដំណាំដើម្បីឲ្យវាមានផ្លែផ្កាច្រើន
- ទីពីរ : គេបានទទួលទឹកឃុំពីឃុំដែលគេបានចិញ្ចឹមនោះ

ក្រៅពីប្រយោជន៍ទាំងពីរខាងលើនេះ ឃុំអាចនៅជួយកាត់បន្ថយបាននូវការយាយីពីសំណាក់សត្វល្អិតផ្សេងៗទៀតពេលដំណាំចេញផ្កាប៉ុន្តែប្រការនេះមិនទាន់មានការអះអាងណាមួយឲ្យបានជាក់លាក់នៅឡើយទេ។

ដោយហេតុថាតម្លៃទឹកឃុំនៅលើទីផ្សារមានតម្លៃថ្លៃ ដូចនេះហើយទើបមានមនុស្សជាច្រើនមានបំណងស្វែងយល់ពីវិធីចិញ្ចឹមឃុំ ប៉ុន្តែនៅពុំទាន់មានឯកសារ ឬសៀវភៅណាមួយនិយាយពីវិធីចិញ្ចឹមឃុំនេះនៅឡើយទេ ហេតុនេះអង្គបទមេរៀនស្តីពីការចិញ្ចឹមឃុំនេះអាចជាជំនួយស្នូលតិចតួចសំរាប់អ្នកដែលមានបំណងចង់ចិញ្ចឹមឃុំ ។

ក- ទីតាំង

ដើម្បីឲ្យការចិញ្ចឹមឃុំ អាចប្រព្រឹត្តទៅបានល្អយើងត្រូវមានទីតាំងមួយសមស្រប ឆ្ងាយពីភូមិឋានអាចជាដីចំការ ដីទំនេរទុកចោលដែលមិនមានការរំខានពីមនុស្សផ្សេងៗ ។ នៅលើទីតាំងដីនេះ បើសិនជាយើងអាចជាប់បន្តមនុស្សដើមឈើមួយចំនួនដែលសម្បូរណ៍ផ្កា ដូចជា លៀងរាជ្យ អង្កាញ់ អូរមួយ ឬដើមឈើណាដែលមានផ្កាច្រើន ពីព្រោះផ្កាឈើទាំងនោះគឺជាការទាក់ទាញមួយហើយក៏ជាអ្វីដែលឃុំត្រូវការផងដែរ ។

ទីតាំងដីសំរាប់ចិញ្ចឹមឃុំនោះ ពុំចាំបាច់មានទំហំធំពេកទេ ប៉ុន្តែបើសិនជាមានទំហំធំក៏ជាការប្រសើរដែរ ។ ទំហំដីដែលយើងត្រូវការគឺអាចអាស្រ័យទៅលើចំនួនសំបុកឃុំ ដែលត្រូវចិញ្ចឹមនិងការដែលយើងអាចគ្រប់គ្រងវាបាន ។ ក្នុងករណីខ្លះ ការជ្រើសរើសទីតាំងបានល្អដូចជា នៅក្បែរព្រៃ និងក្បែរចំការធំៗ អាចជួយបង្កើនប្រសិទ្ធភាពដល់ការ ចិញ្ចឹមឃុំ ឲ្យ ដំណើរ ការទៅបានល្អប្រសើរដែរ ។

ខ- ពូជឃុំសម្រាប់យកមកចិញ្ចឹម

ឃុំមានច្រើនពូជ គឺឃុំធំជាប្រភេទឃុំដែលស្ថិតនៅក្នុងព្រៃធំៗ ឃុំមួយពួកទៀតដែលមានមាឌតូច ជាងបន្តិចក្រៅពីនេះគេឃើញមានឃុំមួយប្រភេទទៀតដែលយើងនិយមហៅថាឃុំអាចម័ត្ត វាច្រើនមានទំហំតូចៗ គេច្រើនឃើញឃុំប្រភេទនេះនៅតាមព្រៃបោះ គុម្ព ត្រែង ឬតាមទីវាលទំនាបលិចទឹកនានា ។

ប្រភេទឃុំដែលយើងអាចយកមកចិញ្ចឹម គឺជា ពពួកឃុំដែលមានសំបុកខ្លាតមធ្យម ដែលខស្យាហ៍បាន ឃើញនៅតាមដើមឈើ ឬចំការពិព្រោះឃុំប្រភេទនេះវា មិនសូវបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់យើង, មានការងាយស្រួលក្នុង ការគ្រប់គ្រង ម្យ៉ាងទៀតយើងងាយស្រួលរកពូជផង ។



គ- ប្រភេទប្រអប់សម្រាប់ចិញ្ចឹម

ប្រអប់សំរាប់ធ្វើជាសំបុកឲ្យឃុំស្នាក់នៅគេច្រើនធ្វើពីឈើ ឬដែកបន្ទះសង្ក័សីជាសំបុក ខាងក្រៅ ប៉ុន្តែ សម្រាប់ប្រទេសយើង, យើងមិនអាចធ្វើពីសង្ក័សីបានទេ ពីព្រោះប្រទេសយើងក្តៅ ។

ឃ- ចំណីរបស់ឃុំ

យើងពុំចាំបាច់ត្រូវដាក់ចំណីឲ្យវាស៊ីដូចជាការចិញ្ចឹមជ្រូក មាន់ ទាវនោះឡើយ អ្វីដែលយើងត្រូវការ ចាំបាច់នោះគឺ កូនអាងទឹកមួយមានទឹកស្អាត សម្រាប់ឲ្យឃុំផឹក និងចានទឹកស្ករ មួយចំនួនសំរាប់ទាក់ទាញ កុំឲ្យឃុំនោះ បោះបង់សំបុកចោលទៅកកន្លែងថ្មីទៀត ។

ង- ការថែរក្សាឃុំ និងការត្រួតពិនិត្យ

សំបុកឃុំទាំងអស់ត្រូវមានការត្រួតពិនិត្យជាប់ជាប្រចាំ យ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបានចំនួន ៣ ដង ក្នុង មួយសប្តាហ៍ដែរ ដើម្បីឲ្យដឹងពីស្ថានភាពរបស់ឃុំនោះវាមានសកម្មភាពយ៉ាងណា ។

ច- សម្ភារៈត្រូវការចាំបាច់សម្រាប់ការចិញ្ចឹមឃុំ

ក្នុងករណីដែលយើងត្រូវធ្វើវាជារៀបអាជីវកម្ម យើងប្រហែលជាត្រូវទាមទារឲ្យមានសំលៀកបំពាក់ សំរាប់ការពារខ្លួនកុំឲ្យឃុំទិច ស្រោមដៃក្រាស និងស្បែកជើង ។ ក្រៅពីនេះគឺមានតែឧបករណ៍សម្រាប់រៀប យកទឹកឃុំ ពីព្រោះការច្របាច់ដោយដៃពុំអាចយកទឹកឃុំចេញអស់បានទេ ។

មុនពេលចាប់ផ្តើមចិញ្ចឹមសូមធ្វើប្រអប់សំបុកឃុំឲ្យបានតាមចំនួនដែលយើងត្រូវការសិន ចំនួនសំបុក ច្រើនប៉ុន្មាននោះគឺអាស្រ័យទៅលើធនធាន និងបំណងប្រាថ្នា ។ ប្រអប់នីមួយៗត្រូវមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ តាមគំនូរដែលបានភ្ជាប់មកជាមួយ ។ ឈើក្តៅដែលយើងយកមកប្រើ អាចជាគ្នារក្សាពេកបាន ជាបន្ទះគ្នារក្សាពេកបានទៅតាមការចូលចិត្ត។

ក្រៅពីនេះយើងនៅត្រូវការ ក្រមួនឃុំមួយចំនួនសំរាប់យកមកធ្វើ ជាពុម្ពនូវសំបុកឃុំ ពុម្ពនេះនៅប្រទេសយើងមានលក់សំរាប់អ្នកចិញ្ចឹមឃុំ ប៉ុន្តែយើងអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងបានដោយការគូរ ឬធ្វើជាពុម្ពចាក់ ។

