# ຂັ້ນຕອນການຜະລິດ, ປຸງແຕ່ງ ແລະ ເກັບຮັກສາຫຍ້າອາຫານສັດ

26

## 1 ຫຍ້າໝັກແມ່ນຫຍັງ?

- ຫຍ້າໝັກໝາຍເຖິງການເກັບຫຍ້າໄວ້ໃນສະພາບທີ່ບໍ່ມີອົກຊີເຈນ ຊຶ່ງສາມາດຮັກສາໄວ້ໄດ້ດົນນານໂດຍ ຄຸນຄ່າທຸດລຽງເລັກນ້ອຍ (ຄຸນສົມບັດປະມານ 85% ຂອງພືດສົດ) ຈະໄດ້ຫຍ້າທີ່ມີລົດສົ້ມ,ກິ່ນຫອມ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ ອວບນ້ຳ ເຮັດໃຫ້ສັດກິນໄດ້ຫຼາຍ ແລະ ຍ່ອຍໄດ້ງ່າຍ.
- ພືດທີ່ເໝາະສົມສຳລັບໝັກໄດ້ແກ່ສາລີ, ເຂົ້າຟ່ຳ, ຫຍ້າເນເປຍ, ຫຍ້າກີນີ ແລະ ຮຸຊີ.

ຫຍ້າເນເປຍ

ຫຍ້າກີນີ

ຫຍ້າຮຸຊີ

## 2 ການໝັກຫຍ້າ

1. <u>ອຸປະກອນ:</u>
- ມີດ, ຜ້າ ຫຼື ເຄື່ອງຕັດຫຍ້າ
- ອ່າງຊີມັງ, ຖົງປະລາສະຕິກ ແລະ ຖົງຢາງ

2. <u>ການໝັກ:</u>
- ຕັດຫຍ້າໃນຊ່ວງທີ່ກຳລັງເປັນນ້ຳນົມຫຼືຊ່ວງຫຍ້າກຳລັງກຽມອອກດອກຈະໄດ້ຄຸນນະພາບດີ. ຖ້າເປັນຫຍ້າເນເປຍຄວນຕັດອາຍຸ 60 ວັນ ແລະ ຈາກນັ້ນຄວນຕັດ ທຸກໆ 45 ວັນຈະໄດ້ຫຍ້າໝັກທີ່ມີຄຸນນະພາບດີ.
- ຕັດ ຫຼື ບົດໃຫ້ເປັນທ່ອນນ້ອຍໆ 1-3 ຊັງຕີແມັດ ເພາະຍິ່ງເປັນທ່ອນນ້ອຍຍິ່ງມີການອັດແໜ້ນດີ ແລະ ໄລ່ອົກຊີອອກໄດ້ຫຼາຍ, ອາດຕັດດ້ວຍມື ຫຼື ໃຊ້ເຄື່ອງຈັກຕັດກໍຍິ່ງດີ.
- ຫຼັງຈາກຊອຍ ຫຼື ຕັດແລ້ວ ຢາຍເບີຍລົມໄວ້ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມຊຸ່ມທຸດລຽງຍັງປະມານ 60-70%.

ການຊອຍຫຍ້າຫລືຖິ່ວ

ການນຳໄປຕາກ

ການນຳໄປໃສ່ຖົງ

ຢຽບໃຫ້ແໜ້ນ

3. <u>ວິທີກວດສອບຄວາມຊຸ່ມຂອງພືດໝັກ:</u>

ໃຊ້ມືກຳຫຍ້າສິກທີ່ຊອຍໃຫ້ເຕັມກຳ ແລ້ວບີບໃຫ້ແໜ້ນ 30 ວິນາທີ ແລ້ວ ແບມືອອກຊ້ຳໆ.
- ກໍລະນີ 1: ມີນ້ຳໄຫຼອອກຕິດມືສະແດງວ່າມີຄວາມຊຸ່ມຫຼາຍ ກວ່າ 75% ຄວນຕາກອີກ.
- ກໍລະນີ 2: ແບມືອອກຫຍ້າຍັງເປັນກ້ອນກົມສະແດງວ່າມີຄວາມຊຸ່ມປະ ມານ 68-75% (ໃຫ້ໃສ່ມັນຕົ້ນ ແຫ້ງ, ຮຳ ຫຼືສາລີບົດ 5-7%).
- ກໍລະນີ 3: ແບມືອອກຫຍ້າເປັນກ້ອນກົມ ແລະ ຄ່ອຍໆແຕກອອກສະແດງວ່າມີຄວາມຊຸ່ມປະມານ 60-67% ຊຶ່ງເປັນລະດັບຄວາມຊຸ່ມທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ
- ກໍລະນີ 4: ເມື່ອແບມືອອກກ້ອນຫຍ້າສິດແຕກອອກທັນທີສະແດງວ່າມີຄວາມຊຸ່ມຕ່ຳກວ່າ 60% ຄວນມີການເພີ່ມການ້ຳຕາມປະມານ 5%
- ແຕ່ເຖິງແນວໃດກໍຕາມ ນອກຈາກສາລີ, ເຂົ້າຟ່ຳ, ຫຍ້າເນເປຍ ຫຼື ຫຍ້າແກ່, ຫຍ້າແຫ້ງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃສ່ການ້ຳຕາມ 3-5% ຫຼື ອາດໃຊ້ນ້ຳຕາມແຖງແທນກໍໄດ້.
- ປະສົມສ່ວນທີ່ຕ້ອງການໄດ້ແກ່: ເກືອ, ການ້ຳຕານ, ສາລີບົດ,..ໃສ່ເກືອ 0,5-1% ປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນ ແລ້ວນຳໄປ ໝັກໄວ້ໃນຫຼຸມດິນ, ອ່າງຊີມັງ, ແທ່ງສ້າງ, ຖົງຢາງ ຫຼື ຖົງຢາງໝັກ.
- ການຢຽບໄລ່ອາກາດ:ຫຼັງການແມ່ນເຮັດໃຫ້ອາກາດໃນຖົງຫຍ້າໝັກໝົດໄປ ຫຼື ມີໜ້ອຍເທົ່າໃດຍິ່ງດີ, ຖ້າຢຽບບໍ່ແໜ້ນ ຫຼື ໄລ່ອາກາດບໍ່ໄດ້ດີກໍຈະເຮັດໃຫ້ຫຍ້າໝັກມີຄຸນນະພາບຕ່ຳ.
- ໃຊ້ຄົນຢຽບ, ເອົາໃສ່ເທື່ອລະນ້ອຍ ແລ້ວຢຽບໃຫ້ແໜ້ນ ແລະ ເຮັດໄປເລື້ອຍໆຈົນກວ່າຈະເຕັມ ແລ້ວໃຊ້ຜ້າຢາງອັດໃຫ້ແໜ້ນ ບໍ່ໃຫ້ອາກາດເຂົ້າໄດ້.
- ການເກັບຮັກສາ ແລະ ນຳໃຊ້: ປະໄວ້ບ່ອນທີ່ຮົ່ມປະມານ 4 ອາທິດກໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ ເວລາເປີດຖົງຫຍ້າໝັກໃຫ້ສັດກິນ ຄວນມັດໃຫ້ແໜ້ນຄືເກົ່າ ຄວນຝຶກແອບໃຫ້ສັດກິນເທື່ອລະນ້ອຍສາກ່ອນ ແລະ ໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນຕາມລຳດັບ.

## 3 ການເຮັດເຝືອງໝັກ ຫລື ເຝືອງບົ່ມ

1. <u>ຄວາມສຳຄັນຂອງການໝັກເຝືອງ:</u>

ການໝັກເຝືອງດ້ວຍຢູເຣຍແມ່ນການປັບປຸງຄຸນນະພາບ ແລະ ຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານຂອງເຝືອງໃຫ້ດີຂຶ້ນ ໂດຍສ້າງໃຫ້ມີປະຕິກິລິຍາຂອງອາຍອຳໂມນີອາຕໍ່ໂຄງສ້າງຂອງເຝືອງຊຶ່ງອາຍດັ່ງກ່າວແມ່ນໄດ້ຈາກການເອົາປຸຍຢູເຣຍປະສົມໃສ່ນ້ຳແລ້ວໄປຫົດກອງເຝືອງ.

2. <u>ການໝັກ:</u>
- ມັນເປັນວິທີການທີ່ງ່າຍດາຍຄື: ເອົາປຸຍຢູເຣຍປະສົມໃສ່ກັບນ້ຳ ແລ້ວນຳໄປຫົດກອງເຝືອງຊຶ່ງມີຊັດສ່ວນທີ່ເໝາະສົມສຳລັບການໝັກແມ່ນຢູເຣຍ 5 ກິໂລ ປະສົມນ້ຳ 50 ລິດ ໃຊ້ໝັກເຝືອງໄດ້ 100 ກິໂລ. ຖ້າຈະໝັກໃນຈຳນວນຫຼາຍກໍ່ສາມາດກະກຽມໄດ້ຕາມອັດຕາສ່ວນດັ່ງນີ້:

ອັດຕາສ່ວນປະສົມຂອງການເຮັດເຝືອງໝັກ:

| ລ/ດ | ປຸຍຢູເຣຍ<br>ກລ | ນ້ຳ<br>ລິດ | ເຝືອງແຫ້ງ<br>ກລ |
|---|---|---|---|
| 1 | 5 | 50 | 100 |
| 2 | 10 | 100 | 200 |
| 3 | 15 | 150 | 300 |
| 4 | 20 | 200 | 400 |

- ໄລຍະເວລາການໝັກຕ້ອງໃຊ້ເວລາ 15 ຫາ 20 ວັນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ສາມາດນຳໄປໃຫ້ສັດກິນໄດ້.
- ວັດຖຸອຸປະກອນໃນການໃຊ້ສາມາດຈັດຫາໄດ້ງ່າຍ ເຊັ່ນ: ອ່າງນ້ຳຂະໜາດບັນຈຸ 50 ຫາ 100 ລິດ, ບົວທີ່ໃຊ້ຫົດຜັກ, ວັດຖຸທີ່ໃຊ້ແອ້ມຫຼືຫຸ້ມ (ໄມ້ຮາວ, ກະແຕະ, ຖົງເກົ່າ, ໃບຕອງ, ໃບຕານ, ງ່າພ້າວ ແລະ ອື່ນໆ).
- ໃນການໝັກຈະໃຊ້ເຝືອງທີ່ຝາດດ້ວຍມືຫຼືດ້ວຍຈັກກໍ່ໄດ້, ຖ້າເປັນເຝືອງທີ່ຝາດດ້ວຍມືຈະສະດວກໃນການລຽງເຝືອງ ເພື່ອຈະເອົານ້ຳທີ່ປະສົມປຸຍຢູເຣຍມາຫົດພ້ອມທັງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຝົນເຂົ້າໄປໃນກອງເຝືອງໄດ້.

3. <u>ການກະກຽມຄອກສຳລັບໝັກ:</u>

ຂະໜາດຂອງຄອກຂຶ້ນຢູ່ກັບປະລິມານຂອງເຝືອງທີ່ເຮົາຕ້ອງການຈະໝັກ ໂດຍສະເລ່ຍແລ້ວໃນບໍລິມາດໜຶ່ງແມັດກ້ອນຈະສາມາດໝັກເຝືອງໄດ້ 60 ກິໂລກະຣາມ ພື້ນທີ່ຄອກຄວນເຮັດໃຫ້ສູງຈາກໜ້າດິນ 20 ຊັງຕີແມັດຂຶ້ນໄປ, ແອ້ມດ້ວຍຝາກະແຕະ ຫຼື ວັດຖຸອື່ນໆກໍ່ໄດ້ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຝົນໄຫຼເຂົ້າໄປໃນກອງເຝືອງ. ຄວນມຸງຫຼັງຄາໃຫ້ດີ. ໃນເງື່ອນໄຂຂອງຊາວກະສິກອນສາມາດເຮັດເຝືອງໝັກກັບຮ້ານເຝືອງເລັກໆໄດ້. ເອົາປຸຍຢູເຣຍປະສົມໃສ່ນ້ຳຕາມຊັດສ່ວນ ແລະ ຈຳນວນເຝືອງທີ່ຕ້ອງການໝັກ ແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ປຸຍຢູເຣຍລະລາຍນ້ຳໃຫ້ໝົດເສຍກ່ອນ ແລ້ວລຽງເຝືອງເປັນຊັ້ນໆໄວ້. ຈາກນັ້ນ ເອົານ້ຳທີ່ປົນປຸຍຢູເຣຍໄວ້ແລ້ວນັ້ນຫົດໃຫ້ທົ່ວທຸກບ່ອນ. ຖ້າລຽງເຝືອງໄດ້ຊັ້ນລະ 20 ກິໂລກະຣາມກໍ່ເອົານ້ຳ 10 ລິດໄປຫົດ, ຖ້າຊັ້ນລະ 100 ກິໂລກະຣາມກໍ່ເອົານ້ຳ 50 ລິດໄປຫົດຂຶ້ນຢູ່ກັບຂະໜາດຂອງຄອກແບບຫຼືຮ້ານ ແລະ ຈຳນວນເຝືອງທີ່ເຮົາລຽງໃນແຕ່ລະຊັ້ນ, ບໍ່ຄວນລຽງເຝືອງໃຫ້ໜາເກີນໄປ (ປະມານ 30 ຊັງຕີແມັດລົງມາ). ຫຼັງຈາກຫົດນ້ຳແລ້ວຄວນຢຽບໃຫ້ແໜ້ນ ແລ້ວຈຶ່ງສືບຕໍ່ລຽງຊັ້ນຕໍ່ໄປ ແລະ ຮວດນ້ຳອີກຈົນຄົບຕາມຈຳນວນເຝືອງທີ່ຕ້ອງການໝັກ. ສຸດທ້າຍເອົາເຝືອງປົກໄວ້ອີກຊັ້ນໜຶ່ງດີໆ, ໃຊ້ກະແຕະຫຼືວັດຖຸອື່ນປົກເທິງແລ້ວເອົາໄມ້ໂຄ່ນເຕັ່ງຕຶ້ມອີກຍິ່ງເປັນການດີ. ຫຼັງຈາກໝັກໄດ້ 2-3 ອາທິດສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ ແລະ ເຝືອງໝັກຈະມີຄຸນລັກສະນະທີ່ສາມາດສັງເກດໄດ້ງ່າຍ: ຈະມີກິ່ນແຮງ, ມີສີເຫຼືອງອອກນ້ຳຕານເຂັ້ມ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ

ການໝັກເຝືອງໃສ່ອ່າງຊີມັງ

ການໝັກເຝືອງໃສ່ຖົງ ຫລື ຟຸຍ

## 4 ການນຳໃຊ້ໃຫ້ສັດກິນ

ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສັດທີ່ກິນເຝືອງໝັກຈົນກາຍເປັນໄດ້ຮັບທາດເບື່ອອັນເນື່ອງມາຈາກຢູເຣຍຄວນມີຂໍ້ລະວັງດັ່ງລຸ່ມນີ້:
- ການໝັກເຝືອງຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາຫຼັງຈາກໝັກໄດ້ 2 ຫາ 3 ອາທິດ. ແລ້ວຈຶ່ງສາມາດນຳໄປໃຫ້ສັດກິນໄດ້.
- ສຳລັບສັດທີ່ຝຶກກິນຄວນຕາກເຝືອງໝັກດ້ວຍລົມໃຫ້ແຫ້ງກ່ອນຈະນຳໄປໃຫ້ສັດກິນ.
- ບໍ່ຄວນໃຊ້ເຝືອງໝັກລ້ຽງໝູ, ມ້າ ແລະ ງົວ-ຄວາຍນ້ອຍທີ່ຍັງບໍ່ເຄີຍກິນຫຍ້າ.
- ຄວນຝຶກໃຫ້ສັດລຶ້ງກັບການກິນເຝືອງໝັກກ່ອນໂດຍປົນກັບເຝືອງລ້າໃຫ້ກິນກ່ອນແລ້ວຄ່ອຍເພີ່ມເຝືອງໝັກຂຶ້ນເທື່ອລະໜ້ອຍປະມານ 10 ວັນຈຶ່ງໃຫ້ສັດກິນແຕ່ເຝືອງໝັກໄດ້.
- ເມື່ອສັດໄດ້ກິນເຝືອງໝັກຈະເຮັດໃຫ້ສັດບໍ່ຈ່ອຍ,ມີສະພາບທາງຮ່າງກາຍແຂງແຮງສົມບຸນດີ, ສາມາດເຮັດວຽກໜັກໄດ້ແລະທົນທານ.
- ຂີ້ສັດທີ່ກິນເຝືອງໝັກ ຈະເປັນຝຸ່ນທີ່ມີຄຸນນະພາບດີກວ່າຂີ້ສັດທຳມະດາ.


NAFRI DTFAD AGRICULTURE FOR NUTRITION PROJECT IFAD Investing in rural people

ໂຄງການກະສິກຳ ເພື່ອໂພຊະນາການ



ບ້ານໂພນໄຊ ເມືອງໄຊເສດຖາ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ ສ ປປ ລາວ.
Phonexay village, Saysettha district, Vientiane Capital, Lao PDR.
ໂທ: +856 20 416 556
Fax: +856 20 416 556
E-mail : ssfsn.project@gmail.com
ເວັບໄຊ: www.afn.gov.la