

ອາຫານກຸ່ມແບ່ງເຊັ່ນ: ຮຳ, ເຂົ້າຫັກ, ເຂົ້າປຽນ, ຫົວມັນຕົ້ນ



ຫົວມັນຕົ້ນ

ຖ້າຫາກທ່ານມີອາຫານຊະນິດອື່ນ ທີ່ໃກ້ຄຽງກັບທີ່ໄດ້ກ່າວມານັ້ນ ກໍ່ໃຊ້ເປັນອາຫານປາ ແທນກັນໄດ້.

ວິທີການປຸງແຕ່ງອາຫານປາ

- ການໃຫ້ອາຫານປາ ໂດຍວິທີທີ່ງ່າຍໆ ເຊິ່ງມີຢູ່ຫຼາຍວິທີ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ການໃຫ້ໂດຍກົງ ຖ້າເປັນອາຫານ ທີ່ລະອຽດ ຫຼື ອ່ອນພໍທີ່ປາກັດ ກິນໄດ້ ສາມາດນຳໄປໃຫ້ປາກິນໄດ້ເລີຍ ແຕ່ຖ້າເປັນອາຫານທີ່ແຂງ ຄວນສັບ, ທຸບ, ຫຼື ບິດໃຫ້ລະອຽດກ່ອນໃຫ້ປາກິນ.
- ການປະສົມອາຫານ ສາມາດ ນຳເອົາອາຫານ ທີ່ສັບລະອຽດແລ້ວ ມາປະສົມເຂົ້າກັນ ໂດຍຕື່ມນ້ຳພໍປັ້ນເປັນກ້ອນໄດ້ ແລ້ວນຳໄປໃຫ້ປາກິນ ຖ້າຕ້ອງການໃຫ້ປາກິນງ່າຍ, ຍ່ອຍໆ ແລະ ມີລິດຊາດດີ ຄວນຕື່ມອາຫານກຸ່ມແບ່ງກ່ອນ ເມື່ອອາຫານເຢັນລົງ ຈຶ່ງປະສົມ ດ້ວຍອາຫານ ກຸ່ມຊື່ນ ແລະ ຜັກ ແລ້ວຈຶ່ງປັ້ນເປັນກ້ອນກ່ອນນຳໄປໃຫ້ປາກິນ

ການປະສົມອາຫານ

ທ່ານສາມາດປະສົມອາຫານທັງ 3 ກຸ່ມເຂົ້າກັນ ໂດຍກຸ່ມລະ 1 ກລ



ການໃຫ້ອາຫານປາ

ຄວນເຮັດບ່ອນໃຫ້ອາຫານປາ ຊຶ່ງຈົມຢູ່ພື້ນນ້ຳພໍປະມານ ສາມາດ ເບິ່ງເຫັນອາຫານໄດ້ ນຳເອົາອາຫານທີ່ປັ້ນເປັນກ້ອນໃສ່ໃນບ່ອນໃຫ້ ອາຫານປາ ຖ້າບໍ່ສາມາດເຮັດບ່ອນໃຫ້ອາຫານໄດ້ ໃຫ້ນຳເອົາກ້ອນ ອາຫານປາກິນຈຸດໃດ ຈຸດໜຶ່ງຂອງໜອງເປັນປະຈຳທຸກໆມື້ ແລະ ຄວນໃຫ້ອາຫານປາໃນຕອນບ່າຍ.



ໃຫ້ອາຫານປາຫຼາຍປານໃດຈຶ່ງຈະອີ່ມ

ເມື່ອໃຫ້ອາຫານປາຈຳນວນໜຶ່ງ ໃນບ່ອນໃສ່ອາຫານແລ້ວ ຕ້ອງ ສັ່ງເກດການກິນອາຫານຂອງປາ ໂດຍສັ່ງເກດ ຫຼັງຈາກ ໄດ້ໃຫ້ ອາຫານແລ້ວ 1 ຊົ່ວໂມງ ຖ້າອາຫານໝົດກໍ່ໃຫ້ເພີ່ມຂຶ້ນ ແຕ່ຖ້າອາ ຫານເຫຼືອໃຫ້ລຸດລົງໃນມື້ຕໍ່ມາ.



ການເກັບຮັກສາອາຫານປາ

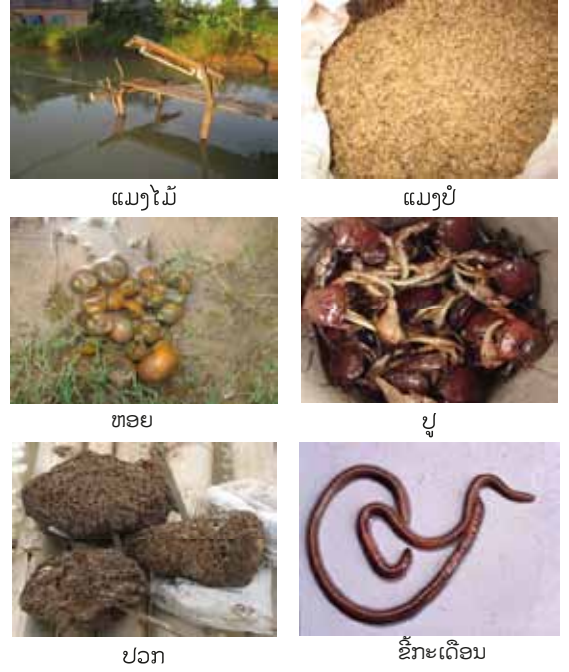
ອາຫານປາເຮັດໄດ້ເທື່ອລະຫຼາຍໆ ສ່ວນທີ່ເຫຼືອ ສາມາດນຳໄປຕາກ ແດດໃຫ້ແຫ້ງ ແລ້ວນຳເປັນເກັບຮັກສາໄວ້ໃຫ້ປາກິນໃນມື້ຕໍ່ໄປ.



ລ້ຽງລູກ, ລ້ຽງເປັດ, ລ້ຽງໄກ່ ຍັງຕ້ອງໃຫ້ອາຫານກິນທຸກວັນ ລ້ຽງປາກໍ່ເຊັ່ນກັນ....ຄວນພັ້ນໃຫ້ພຽງພໍ

ຊະນິດຂອງອາຫານປາທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ

ອາຫານກຸ່ມຂຶ້ນເຊັ່ນ: ແມງໂມ້, ປວກ, ຫອຍ, ປູ, ຂີ້ກະເດືອນ



ແມງໂມ້

ແມງປໍ

ຫອຍ

ປູ

ປວກ

ຂີ້ກະເດືອນ

ອາຫານກຸ່ມຜັກເຊັ່ນ: ຜັກບົ້ງ, ຜັກທາງເຫີຍ, ໄບມັນຕົ້ນ, ໄບມັນດ້າງ, ໄບຫຍ້າຍາງ



ຜັກບົ້ງ

ຜັກທາງເຫີຍ

ໄບມັນຕົ້ນ

ໄບຫຍ້າຍາງ

ຄົນຈະໃຫຍ່ໄດ້ ກໍ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ມີຄຸນປະໂຫຍດ

ເດັກຈະໃຫຍ່ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ຖ້າກິນອາຫານດີ ແລະ ພຽງພໍ. ປາກໍ່ຄືກັນ ຖ້າໄດ້ກິນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ພຽງພໍ ກໍ່ຈະເຕີບໂຕ ແລະ ໃຫຍ່ໄວ. ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ໃນໜອງ ຫຼື ສະ, ອາຫານຍັງບໍ່ພຽງພໍ ທີ່ປາຈະສາມາດຫາກິນເອງໄດ້ ເຮົາຈຶ່ງ ຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ອາຫານຕື່ມອີກ.

ທ່ານອາດຈະຮູ້ແລ້ວວ່າ ປາກິນປວກ, ກິນຮ່ຳ, ກິນໃບພືດຫລາຍ ຢ່າງ ແລະ ກິນອາຫານ ປະເພດ ອື່ນໆອີກ.

ແຕ່ທ່ານອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າອາຫານຊະນິດໃດເຮັດໃຫ້ປາໃຫຍ່ດີ

ອາຫານທີ່ປາມັກກິນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ປາໃຫຍ່ດີກໍ່ຄື ອາຫານ ທີ່ເກີດຂຶ້ນຕາມທຳມະຊາດ ຫຼື ອາດຈະເອີ້ນວ່າ ຂີ້ໂຄນ້ຳ ຖ້າໃນ ໜອງປາ ມີຂີ້ໂຄນ້ຳຫຼາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳມີສີຂຽວ ການເຮັດ ນ້ຳໃຫ້ຂຽວນັ້ນ ເປັນການສ້າງອາຫານ ທຳມະຊາດ ໃຫ້ປາລ້ຽງ ປະຍັດທີ່ສຸດ. ວິທີນີ້ ເໝາະຕໍ່ການລ້ຽງປານົນ, ປາໃນ, ປານວນຈັນແລະ ປາຈີນ. ຖ້າທ່ານສົນໃຈ ລາຍລະອຽດ ວິທີການ ເຮັດນ້ຳຂຽວ ກະລຸນາຕິດຕໍ່ ຂໍ້ຄຳແນະນຳຈາກ ວິຊາການ ສົ່ງເສີມ ການປະມົງຂັ້ນເມືອງ ແລະ ຂັ້ນແຂວງ.

ແຕ່ຖ້າທ່ານ ບໍ່ສາມາດເຮັດນ້ຳຂຽວໄດ້

ການເຮັດນ້ຳເປັນສີຂຽວ ນອກຈາກເປັນອາຫານປາແລ້ວ, ຍັງມີປະໂຫຍດອື່ນອີກ ເຊັ່ນວ່າ: ໃຫ້ປາມີອາກາດ ສຳລັບຫາຍໃຈທີ່ດີ ແຕ່ຊາວກະສິກອນຈຳນວນຫຼາຍ ທີ່ອາດຈະບໍ່ສາມາດເຮັດນ້ຳຂຽວໄດ້ເພາະວ່າ:

- ນ້ຳໃນໜອງປາຂຶ້ນຫຼາຍ ເຮັດແລ້ວບໍ່ຂຽວ
- ນ້ຳຖ້ວມໜອງ ນ້ຳໄຫຼ ຫຼື ຖ່າຍເທຍູ່ຕະຫລອດເວລາ
- ມີບຸ່ຍຄອກ ແລະ ບຸ່ຍຢູ່ເຣຍບໍ່ພຽງພໍ

ສະແດງວ່າປາໃນໜອງຂອງທ່ານຈະຂາດອາຫານຈຶ່ງຈຳເປັນ ຕ້ອງໃຫ້ອາຫານປາ ຊຶ່ງອາຫານປາເຫຼົ່ານັ້ນ ສາມາດຫາໄດ້ ໃນໄຮ່ນາ ຫຼືທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເອງ ເຖິງຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳຂຽວແລ້ວ ຖ້າໃຫ້ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ເພີ່ມ ກໍ່ຍິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ປາຂອງທ່ານໃຫຍ່ ໄວຂຶ້ນ.

ວິທີການປຸງແຕ່ງອາຫານປາ ແບບທ້ອງຖິ່ນ

ມີນາ 2013



ບໍລິສັດ ໄຟຟ້ານ້ຳເທີນ 2 ຈຳກັດ
ພະແນກ ສັງຄົມ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ
ໂຄງການລຸ່ມເຂື່ອນ ແລະ ເຮືອນຈັກ
ພະຈິກ, 2012