

# ອາຫານ ແລະ ການໃຫ້ອາຫານສັດ



ບໍລິສັດໄຟຟ້ານໍ້າເທີນ 2 ຈຳກັດ

ພະແນກສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ສັງຄົມ

ໂຄງການລຸ່ມເຂື່ອນ ແລະ ເຮືອນຈັກ, ໜ່ວຍງານພື້ນພູຊີວິດການເປັນຢູ່

## ສາລະບານ

	ໜ້າ
ຄວາມສຳຄັນຂອງອາຫານສັດ.....	3
ຄວາມໝາຍຂອງອາຫານສັດ.....	3
ໂພຊະນະການອາຫານສັດ.....	3
ອາຫານສັດແຕ່ລະປະເພດ.....	4
ແຫລ່ງອາຫານສັດ.....	5
ປະເພດຂອງອາຫານສັດ.....	5
ອັດຕາການແລກປ່ຽນອາຫານເປັນຊີ້ນ.....	6
ການສ້າງສູດອາຫານສັດ.....	6
ການຄຳນວນສູດອາຫານສັດ.....	8
ວິທີຄຳນວນແບບຮູບສີ່ລ່ຽມຂອງຈິດໝາຍ.....	8
ວິທີຄຳນວນແບບລອງຜິດລອງຖືກ.....	11
ການປະສົມອາຫານ.....	16
ການໃຫ້ອາຫານ.....	17
ຄວາມຕ້ອງການໂປຣຕີນໃນອາຫານສຳລັບສັດແຕ່ລະໂລຍະ.....	18

## ຄຳນຳ

ເອກະສານແນະນຳກ່ຽວກັບ ອາຫານ ແລະ ການໃຫ້ອາຫານສັດ ສະບັບນີ້ຮຽບຮຽງຂຶ້ນ ໂດຍມຸ້ງເນັ້ນເນື້ອຫາ ສາລະທີ່ຈຳເປັນສຳລັບຜູ້ລ້ຽງສັດລະດັບຊາວບ້ານເພື່ອນຳໃຊ້ວັດຖຸດິບທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນປະກອບສູດອາຫານສັດໃຊ້ເອງ ໃນຄອບຄົວເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຕົ້ນທຶນໃນການນຳໃຊ້ອາຫານສຳເລັດຮູບໃນທ້ອງຕະຫຼາດ ໂດຍພະຍາຍາມໃຊ້ຖ້ອຍຄຳ ງ່າຍໆໃນການອະທິບາຍ ແລະ ປະກອບຕົວຢ່າງເພື່ອໃຫ້ຜູ້ສຶກສາເຂົ້າໃຈງ່າຍໃນການປະຍຸກສູດອາຫານສັດ ປະເພດອື່ນໆ ຕໍ່ໄປ.

ຜູ້ຮຽບຮຽງຂໍຂອບໃຈເຈົ້າຕຳລາ ແລະ ຫຼັກສູດຕ່າງໆ ທີ່ໄດ້ນຳມາເປັນເອກະສານອ້າງອີງ ຫວັງວ່າເອກະສານ ແນະນຳ ສະບັບນີ້ຈະມີປະໂຫຍດແກ່ຜູ້ລ້ຽງສັດທີ່ປະກອບສູດອາຫານສັດໃຊ້ເອງຕະຫຼອດຈົນຜູ້ສົນໃຈທົ່ວໄປ ຫາກມີຂໍ້ ສະເໜີ ຫຼື ຄຳແນະນຳເພື່ອປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນຜູ້ຮຽບຮຽງຂໍຮັບນຳໄປປັບປຸງແກ້ໄຂຕໍ່ໄປ.

ຄູ່ມືສະບັບນີ້ແມ່ນສະບັບປັບປຸງຈາກສະບັບທີ່ໄດ້ຈັດພິມໃນປີ 2012.

## ຄວາມສຳຄັນຂອງອາຫານສັດ

ການລ້ຽງສັດຈະສຳເລັດໄດ້ຕ້ອງອາໄສຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດຫລາຍ ປັດໄຈ ເຊັ່ນ: ພັນສັດ, ອາຫານສັດ, ວິທີການລ້ຽງ, ການຮັກສາສຸຂະພາບສັດສັດ ແລະ ການຕະຫລາດ.

ອາຫານສັດ ນັບວ່າມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດ ເນື່ອງຈາກ ການລົງທຶນລ້ຽງ ສ່ວນຫລາຍ ຈະເປັນຄ່າອາຫານສັດ ເຊັ່ນ: ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການລ້ຽງໝູຈະເປັນຄ່າອາຫານ 80%; ການລ້ຽງໄກ່, ແບ້, ງົວ ຄ່າອາຫານປະມານ 40-60% ສະນັ້ນ, ຖ້າຜູ້ລ້ຽງສັດສາມາດລົດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນດ້ານອາຫານລົງໄດ້ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ລ້ຽງສັດມີກຳໄລເພີ່ມຫລາຍຂຶ້ນ.

## ຄວາມໝາຍຂອງອາຫານສັດ

ອາຫານ ໝາຍເຖິງຂອງກິນ ຫລື ສິ່ງຫລໍ່ລ້ຽງຊີວິດ ພາຍຫລັງສັດກິນໄປແລ້ວສາມາດຍ່ອຍ ແລະ ດູດຊຶມນຳໄປໃຊ້ປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍສັດໄດ້.

## ໂພຊະນະການອາຫານສັດ

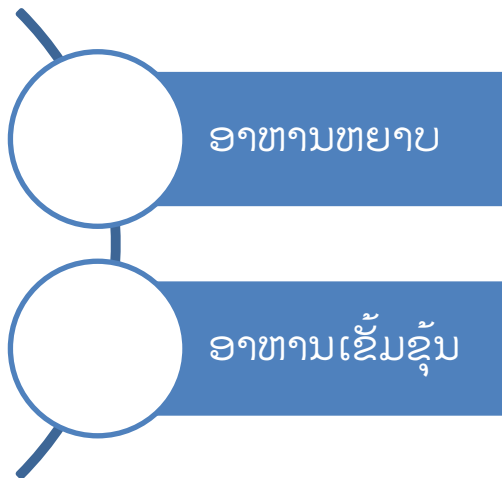
ປະກອບດ້ວຍ 6 ປະເພດ ຄື: ນ້ຳ, ໂປຣຕີນ, ໄຂມັນ, ທາດແປ້ງ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ.

1. ນ້ຳ: ມີໜ້າຊ່ວຍຍ່ອຍອາຫານ ແລະ ຂົນສົ່ງທາດອາຫານທີ່ຖືກຊຶມໄປຫລໍ່ລ້ຽງຮ່າງກາຍ.
2. ໂປຣຕີນ: ເປັນສ່ວນທີ່ຈຳເປັນຊ່ວຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ໃຫ້ຜົນຜະລິດ.
3. ໄຂມັນ ແລະ ທາດແປ້ງ: ເປັນແຫລ່ງທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ ແລະ ຄວາມຮ້ອນແກ່ຮ່າງກາຍ.

- 4. ວິຕາມິນ: ຊ່ວຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ, ການເບິ່ງເຫັນ, ການດູດຊຶມທາດອາຫານ, ສ້າງພູມຄຸ້ມກັນໂຣກ ພະຍາດຕ່າງໆ, ເຮັດໃຫ້ບາດແຜຫາຍດີໄວ...
- 5. ແຮ່ທາດ: ມີໜ້າທີ່ກະຕຸ້ນການສ້າງກະດູກ, ການຈະເລີນເຕີບໂຕ, ການສືບພັນ...

### ອາຫານສັດແຕ່ລະປະເພດ

ສັດຄ້ຽວເອື້ອງ



ສັດກະເພາະດ່ຽວ





## ແຫລ່ງອາຫານສັດ

ອາຫານສັດໄດ້ມາຈາກຫລາຍແຫຼ່ງດັ່ງນີ້:

1. ໄດ້ຈາກທຳມະຊາດ: ໄດ້ແກ່ ຫຍ້າ, ຖົ່ວ ແລະ ພືດອື່ນໆ... ທີ່ຂຶ້ນຕາມທຳມະຊາດ.
2. ໄດ້ຈາກມະນຸດຜະລິດຂຶ້ນ: ໄດ້ແກ່ ເມັດພືດຕ່າງໆ ທີ່ເກັບກຽວຈາກໄຮ່ນາ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ສາລີ ເມັດຖົ່ວຕ່າງໆ, ມັນຕົ້ນ ແລະ ສວນຫຍ້າອາຫານສັດພັນດີ ຊຶ່ງບູກເປັນອາຫານສັດສະເພາະ.
3. ໄດ້ຈາກວັດສະດຸເຫລືອໃຊ້ຈາກໂຮງງານ: ເຊັ່ນ ກາກຖົ່ວເຫລືອງ, ຮຳ, ເຂົ້າປາຍ ກາກນ້ຳມັນໝາກພ້າວ, ສ່າເຫລົ້າ, ກາກນ້ຳຕານ ວັດສະດຸເຫລືອໃຊ້ເຫລົ່ານີ້ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານສູງ.
4. ໄດ້ຈາກວັດສະດຸເຫລືອໃຊ້ຈາກໄຮ່ນາ: ໄດ້ແກ່ ເພືອງ, ຍອດອ້ອຍ, ເປືອກ ແລະ ຕົ້ນສາລີ ໃບມັນຕົ້ນ...
5. ໄດ້ຈາກສັດ: ແກ່ໄດ້ ປາປິ່ນ, ເປືອກຫອຍ, ກະດູກປິ່ນ ເປັນແຫລ່ງອາຫານສຳຄັນໃຊ້ປະສົມກັບວັດຖຸດິບອາຫານຊະນິດອື່ນໆ.

## ປະເພດຂອງອາຫານສັດ

ອາຫານສັດແບ່ງອອກເປັນ 2 ປະເພດ ຄື:

1. ອາຫານຫຍາບ: ເປັນອາຫານທີ່ເຍື້ອໄຍສູງ ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຕ່ຳ ໄດ້ແກ່ ຫຍ້າສົດ, ຫຍ້າແຫ້ງ, ຖົ່ວ, ເພືອງ...
2. ອາຫານເຂັ້ມຊຸ້ນ: ເປັນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການສູງ ມີເຍື້ອໄຍຕ່ຳ ໄດ້ແກ່ ເມັດພືດຕ່າງ ໆ ເຊັ່ນ: ເມັດສາລີ, ຖົ່ວເຫລືອງ, ຮຳ, ເຂົ້າປາຍ, ຫົວມັນ ປາປິ່ນ...

ອາຫານເຂັ້ມຂຸ້ນໃຊ້ລ້ຽງສັດໄດ້ທຸກຊະນິດ ຊຶ່ງເປັນອາຫານທີ່ມີໂປຣຕີນບັນຈຸຢູ່ຫລາຍໃຊ້ເສີມອາຫານພື້ນຖານຂອງສັດໃຫ້ມີໂປຣຕີນພຽງພໍສັດຈະມີການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ໃຫ້ຜົນຜະລິດສູງຖ້າໄດ້ຮັບອາຫານຄຸນນະພາບດີ ແລະ ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງຂອງຮ່າງກາຍ.

## ອັດຕາການແລກປ່ຽນອາຫານເປັນຊີ້ນ

ໝາຍຄວາມວ່າ ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ຫລື ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນຂອງສັດ 1 ກລ. ຈະຕ້ອງໃຊ້ອາຫານຈັກ ກລ? ຍິ່ງໃຊ້ອາຫານໜ້ອຍແຕ່ໄດ້ຊີ້ນຫລາຍ ສະແດງວ່າອາຫານນັ້ນຄຸນນະພາບດີມີການນຳໃຊ້ອາຫານຢ່າງດຽວຖືກຕ້ອງ.

ຕົວຢ່າງ: ລ້ຽງໝູຂຸນ ຄວນມີອັດຕາແລກປ່ຽນຊີ້ນ ໝູພັນ 1:2.5; ໝູຊອດ 1:3.2; ໝູລາດ 1:5

## ການສ້າງສູດອາຫານສັດ

ວັດຖຸດິບອາຫານສັດແຕ່ລະຢ່າງມີສານອາຫານຫລາຍໜ້ອຍແຕກຕ່າງກັນ ບາງຢ່າງມີໂປຣຕີນຫລາຍບາງຢ່າງມີໂປຣຕີນໜ້ອຍ ຫາກໃຊ້ວັດຖຸດິບພຽງຢ່າງດຽວສັດຈະໄດ້ຮັບສານອາຫານບໍ່ຄົບຖ້ວນ ເຊັ່ນ: ໃຊ້ ຮ່າພຽງຢ່າງໃນການລ້ຽງໝູ, ໃຊ້ເພືອງຢ່າງດຽວໃນການລ້ຽງງົວເຫລົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຕ້ອງນຳໃຊ້ວັດຖຸດິບຫລາຍຢ່າງມາປະສົມ ເຂົ້າກັນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ສານອາຫານຄົບຖ້ວນຕາມຕ້ອງການ ເອີ້ນວ່າ ສູດອາຫານ.

ວັດຖຸດິບອາຫານສັດ ແລະ ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ວັດຖຸດິບ	ລະດັບໂປຣຕີນ	ຂໍ້ຈຳກັດໃນການໃຊ້
ສາລິບົດ	8%	ບໍ່ຈຳກັດ
ເຂົ້າປາຍ	8%	ບໍ່ຈຳກັດ (ຍົກເວັ້ນອາຫານໝູ່ຖີພາ)
ຮຳ (ໂຮງສີຂະໜາດນ້ອຍ-ກາງ)	7%	ບໍ່ຄວນໃຊ້ໃນສູດອາຫານໝູ່ນ້ອຍ-ຢ່ານົມ
ມັນຕົ້ນຕາກແຫ້ງ (3-4 ແດດ)	2%	40-60%
ປາປິ່ນ	50%	10%
ກາກຖົ່ວເຫລືອງ	40%	25%
ກາກເຕົ້າຮູ້ແຫ້ງ	30%	- 15-20% ໃນສັດກະເພາະດຽວ. - 40% ໃນສັດຄຽງເອື້ອງ.
ເກືອ		0.3-0.5%
ກາກນ້ຳຕານ	4%	5-7%
ກາກໝາກພ້າວ	20%	15-20%
ສ່າເຫລົ້າ	20-25%	15-20%
ໃບກະຖິນແຫ້ງ	20-22%	10-20%
ໃບມັນຕົ້ນແຫ້ງ (3-4 ແດດ)	21-24%	30%
ຢູເຣຍ 46-0-0	288%	1-2% ໃນສັດຄຽງເອື້ອງອາຍຸ 6 ຂຶ້ນໄປ.

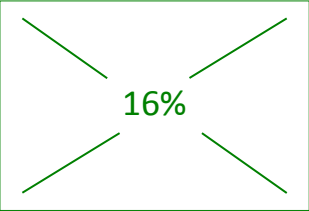


## ການຄຳນວນສູດອາຫານສັດ

### 1. ວິທີຄຳນວນແບບຮູບສີ່ລ່ຽມຊອງຈົດໝາຍ

1.1. ໃຊ້ວັດຖຸດິບ 2 ຊະນິດເປັນສ່ວນປະກອບ

ຕົວຢ່າງ 1. ຈົ່ງຄຳນວນສູດອາຫານໝູຂຸນທີ່ຕ້ອງການໂປຣຕີນ 16% ຈຳນວນ 100 ກລ. ໂດຍໃຊ້ສາລີບິດ, ຫົວອາຫານໝູ (ໂປຣຕີນ 38%) ເປັນສ່ວນປະສົມ.

ສາລີບິດ 8%		38 - 16 = 22 ສ່ວນ
		+
ຫົວອາຫານ 38%		16 - 8 = 8 ສ່ວນ
		ລວມ 30 ສ່ວນ

ໃນອາຫານປະສົມ 30 ສ່ວນ ປະກອບມີສາລີບິດ 22 ສ່ວນ ແລະ ຫົວອາຫານ 8 ສ່ວນ.

ຖ້າປະສົມອາຫານ 100 ກລ. ຈະມີ: ສາລີບິດ = ? ແລະ ຫົວອາຫານ = ?

$$- \frac{\text{ສາລີບິດ } 22 \text{ ກລ.} \times 100}{\text{ອາຫານປະສົມ } 30 \text{ ກລ.}} = 73.33 \text{ ກລ.}$$

$$- \frac{\text{ຫົວອາຫານ } 8 \text{ ກລ.} \times 100}{\text{ອາຫານປະສົມ } 30 \text{ ກລ.}} = 26.67 \text{ ກລ.}$$

ກວດສອບໂປຣຕິນໃນສູດອາຫານ

ວັດຖຸດິບ	ຈຳນວນ (ກລ)	ລະດັບໂປຣຕິນ
ສາລີບົດ	73.33	$73.33 \times (8/100) = 5.87$
ຫົວອາຫານ	26.67	$26.67 \times (38/100) = 10.13$
ລວມ	100	16

1.2. ໃຊ້ວັດຖຸດິບຫລາຍກວ່າ 2 ຊະນິດ

**ຕົວຢ່າງ 2.** ຈົ່ງຄຳນວນສູດອາຫານໄກ່ໄຂ່ທີ່ຕ້ອງການໂປຣຕິນ 16% ຈຳນວນ 100 ກລ. ໂດຍໃຊ້ສາລີບົດ, ຮຳ, ຫົວອາຫານໄກ່ໄຂ່ (ໂປຣຕິນ 40%) ເປັນສ່ວນປະສົມ.

- ກຳນົດໃຫ້ໃຊ້ ສາລີບົດ 2 ສ່ວນ : ຮຳ 1 ສ່ວນ = 2 : 1

ວິທີແກ້:

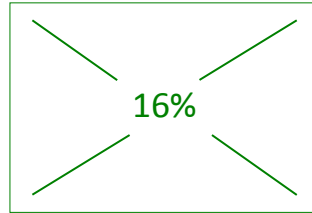
ຂັ້ນທີ 1. ຫາ % ໂປຣຕິນລວມຂອງສາລີ ແລະ ຮຳ

$$= \frac{(8 \times 2) + (7 \times 1)}{2 + 1} = \frac{16 + 7}{3} = 7.67$$

### ຂັ້ນທີ 2. ເຂົ້າສີ່ລຽມຊອງຈົດໝາຍ

ຮຳ + ສາລີບົດ 7.66%

24 ສ່ວນ



=> ລວມ 32.34 ສ່ວນ

ຫົວອາຫານ 40%

8.34 ສ່ວນ

ດັ່ງນັ້ນ ໃນອາຫານປະສົມ 32.34 ສ່ວນ ປະກອບມີ ຮຳ + ສາລີບົດ 24 ສ່ວນ ແລະ ຫົວອາຫານ 8.34 ສ່ວນ.

ຖ້າປະສົມອາຫານ 100 ກລ. ຈະມີ: ຮຳ + ສາລີບົດ = ? ແລະ ຫົວອາຫານ = ?

$$- \text{ ຮຳ + ສາລີບົດ } (24 \times 100)/32.34 = 74.21 \text{ ກລ.}$$

### ຂັ້ນທີ 3. ແຍກສ່ວນປະສົມລະຫວ່າງ ຮຳ ກັບ ສາລີບົດ

$$- \text{ ຮຳ } = (1 \times 74.21)/3 = 24.74 \text{ ກລ.}$$

$$- \text{ ສາລີບົດ } = (2 \times 74.21)/3 = 49.47 \text{ ກລ.}$$

ກວດສອບໂປຣຕິນໃນສູດອາຫານ

ວັດຖຸດິບ	ຈຳນວນ (ກລ)	ລະດັບໂປຣຕິນ
ຮຳ	24.74	$24.74 \times (7/100) = 1.73$
ສາລີບົດ	49.47	$49.47 \times (8/100) = 3.96$
ຫົວອາຫານ	25.79	$25.79 \times (40/100) = 10.31$
ລວມ	100	16

## 2. ວິທີຄຳນວນແບບລອງຜິດລອງຖືກ

ຕົວຢ່າງ 1. ຈົ່ງຄຳນວນສູດອາຫານໝູຂຸນຈຳນວນ 100 ກລ. ໃຫ້ມີໂປຣຕິນ 16% ໂດຍໃຊ້ວັດຖຸດິບດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ເຂົ້າປາຍ, ຮຳ, ມັນຕົ້ນແຫ້ງ ແລະ ຫົວອາຫານໝູ (ໂປຣຕິນ 38%)

## ວິທີຄິດໄລ່

ຂັ້ນຕອນ 1. ກະຕວງວັດຖຸດິບໂດຍອີງໃສ່ສິ່ງທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ລາຄາເປັນຫລັກ.

ວັດຖຸດິບ	ຈຳນວນ
ເຂົ້າປາຍ	18 ກລ.
ຮຳ	32 ກລ.
ມັນຕົ້ນແຫ້ງ	30 ກລ.
ຫົວອາຫານ	20 ກລ.
<b>ລວມ</b>	<b>100 ກລ.</b>

ຂັ້ນຕອນ 2. ກວດສອບໂປຣຕິນ

- ເຂົ້າປາຍ 100 ກລ. ມີ ໂປຣຕິນ 8 ກລ.

ຖ້າ ເຂົ້າປາຍ 18 ກລ. ຈະມີ ໂປຣຕິນ  $\frac{8 \times 18}{100} = 1.44$  ກລ.

- ຮຳ 100 ກລ. ມີ ໂປຣຕິນ 7 ກລ.

ຖ້າ ຮຳ 32 ກລ. ຈະມີ ໂປຣຕິນ  $\frac{7 \times 32}{100} = 2.24$  ກລ.

- ມັນຕົ້ນ 100 ກລ. ມີ ໂປຣຕີນ 2.2 ກລ.  
 ຖ້າ ມັນຕົ້ນ 30 ກລ. ຈະມີ ໂປຣຕີນ  $\frac{2.2 \times 30}{100} = 0.66$  ກລ.
- ຫົວອາຫານ 100 ກລ. ມີ ໂປຣຕີນ 38 ກລ.  
 ຖ້າ ຫົວອາຫານ 20 ກລ. ຈະມີ ໂປຣຕີນ  $\frac{38 \times 20}{100} = 7.6$  ກລ.

ໄດ້ໂປຣຕີນລວມ  $1.44 + 2.44 + 0.66 + 7.6 = 12.14 \%$   
 ຄວາມຕ້ອງການໂປຣຕີນ  $= 16 \%$   
 ສະນັ້ນ, ໂປຣຕີນຈຶ່ງຍັງຂາດ  $16 - 12.14 = 3.86 \%$

ຂັ້ນຕອນ 3. ປັບໂປຣຕີນ

- ຖ້າຄ່າໂປຣຕີນລວມຕໍ່າກວ່າໂປຣຕີນທີ່ຕ້ອງການ ໃຫ້ຫລຸດວັດຖຸດິບທີ່ມີໂປຣຕີນຕໍ່າລົງ ແລ້ວເພີ່ມວັດຖຸດິບທີ່ມີໂປຣຕີນສູງສຸດຂຶ້ນ.

ຈາກຂັ້ນຕອນທີ 2 ເຫັນໂປຣຕີນທີ່ຕ້ອງການຍັງຂາດຢູ່ 3.86% ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງຫລຸດມັນຕົ້ນແຫ້ງລົງແລ້ວເພີ່ມຫົວອາຫານຂຶ້ນ ໂດຍ ເອົາໂປຣຕີນທັງສອງຢ່າງລົບກັນ ຄື: ຫົວອາຫານ 100 ກລ. (ໂປຣຕີນ 38) ລົບໃຫ້ມັນຕົ້ນແຫ້ງ 100 ກລ. (ໂປຣຕີນ 2.2)  $= 35.8$ . ສະນັ້ນໂປຣຕີນທີ່ຍັງຂາດ 3.86 ຈະຕ້ອງແທນກັນຢ່າງລະ  $\frac{100 \times 3.86}{35.8} = 10.78$



ໄດ້ສູດອາຫານໃໝ່ ດັ່ງນີ້:

• ເຂົ້າປາຍ	18 ກລ.	=	18 ກລ.	} <u>100 ກລ.</u>
• ຮຳ	32 ກລ.	=	32 ກລ.	
• ມັນຕົ້ນ	30 ກລ. - 10.78 ກລ.	=	19.22 ກລ.	
• ຫົວອາຫານ	20 ກລ. + 10.78 ກລ.	=	30.78 ກລ.	

### ບົດເຝິກຫັດ

- ຈົ່ງຄຳນວນສູດອາຫານງົວຂຸນ ຈຳນວນ 100 ກລ. ໃຫ້ມີໂປຣຕີນ 14% ໂດຍນຳໃຊ້ວັດຖຸ ດິບຕໍ່ໄປນີ້: ຮຳ, ມັນຕົ້ນແຫ້ງ, ຫົວອາຫານງົວຂຸນ (ໂປຣຕີນ 35%). ກຳນົດສັດສ່ວນໃຫ້ ຮຳ : ມັນຕົ້ນແຫ້ງ = 3 : 1
- ຈົ່ງພິສູດ ຕົວຢ່າງສູດອາຫານສຳລັບງົວພື້ນເມືອງໃນຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້ວ່າໃນແຕ່ລະສູດມີໂປຣຕີນເທົ່າໃດ (%)?

ວັດຖຸດິບ (ກກ.)	ສູດ 1	ສູດ 2	ສູດ 3
ຮຳ	30	15	23
ເຂົ້າປາຍ	47	15	-
ກາກຖົ່ວເຫລືອງ	20	-	-
ມັນຕົ້ນແຫ້ງ	-	55	57
ໃບມັນຕົ້ນແຫ້ງ	-	-	10
ປາປິ່ນ	-	-	-
ໃບກະຖິນ	-	10	-
ກາກນ້ຳຕານ	-	-	5
ກະດູກປິ່ນ	-	2	-
ເກືອ	2	0.5	1
ຢູເຣຍ (46-0-0)	1	2.5	2.5
ພຣີມິກ			1.5
<b>ລວມ</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

## ການປະສົມອາຫານ

ການປະສົມອາຫານອາດປະສົມດ້ວຍມື ຫລື ດ້ວຍເຄື່ອງຈັກ ກ່ອນປະສົມຄວນບົດວັດຖຸດິບແຕ່ລະຢ່າງໃຫ້ມຸ່ນ ເພື່ອຈຸດປະສົງ ດັ່ງນີ້:

1. ສັດສາມາດຍ່ອຍອາຫານໄດ້ດີຂຶ້ນ.
2. ວັດຖຸດິບອາຫານຕ່າງໆ ປະສົມເຂົ້າກັນດີ ເພື່ອຫລຸດຜ່ອນການເລືອກກິນຂອງສັດ.
3. ການອັດເມັດອາຫານເຮັດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.
4. ນຳໃຊ້ສະດວກ
5. ອາຫານທີ່ບົດແລ້ວໃຫ້ມີຄວາມຊຸ່ມບໍ່ເກີນ 11% ບັນຈຸໃນກະສອບວາງໄວເທິງພື້ນໄມ້ບ່ອນທີ່ມີອາກາດຖ່າຍເທດີ ແລະ ບໍ່ຄວນເກັບໄວ້ເກີນ 15 ມື້.



## ການໃຫ້ອາຫານ

ສັດມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານແຕກຕ່າງກັນຕາມຊະນິດ ປະເພດ ອາຍຸ ຂະໜາດ ແລະ ນ້ຳໜັກ ດັ່ງນັ້ນການໃຫ້ອາຫານສັດຈຶ່ງແຕກຕ່າງກັນອອກໄປ.

ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດໃນການໃຫ້ອາຫານສັດ

ກ. ໃຫ້ອາຫານກົງເວລາ ອາດຈະໃຫ້ມື້ລະ 1 ຄາບ ຫລື 2 ຄາບ ກໍ່ໄດ້.

ຂ. ຢ່າເສຍອາຫານ ໂດຍການແບ່ງສັດອອກເປັນພວກໆ ຕາມເພດ ຂະໜາດ ອາຍຸ

ຄ. ໃຫ້ອາຫານຕາມຄວາມປະສົງຂອງສັດ ຄືຢ່າໃຫ້ສັດຂາດໂພຊະນະການ ເຊັ່ນ ໂປຣຕີນ ທາດແປ້ງແຮ່ທາດ ແລະ ວິຕາມິນ.

ງ. ຢ່າໃຫ້ອາຫານສັດຫລາຍເກີນໄປ ຈົນເຮັດໃຫ້ອາຫານຕົກເຮ່ຍ ຫລື ເຫລືອຄ້າງຢູ່ໃນຮາງຈົນເກີນການບູດເນົາ.

ຈ. ຢ່າໃຫ້ມີສານພິດ ຫລື ສິ່ງແປກປອມຕິດໄປກັບອາຫານ.

ຢ່າລ້ຽງສັດ ຫລື ຊຸນສັດນານເກີນໄປເພາະອັດຕາການຈະເລີນເຕີບໂຕໃນຊ່ວງຫລັງບໍ່ຄ່ອຍດີ ສະນັ້ນເມື່ອລ້ຽງສັດໄດ້ຂະໜາດຕາມທີ່ຕະຫລາດຕ້ອງການກໍ່ຮິບຂາຍທັນທີ.

## ຄວາມຕ້ອງການໂປຣຕີນໃນອາຫານສຳລັບສັດແຕ່ລະໄລຍະ

### ໃຫ້ອາຫານໝູ:

ປະລິມານອາຫານທີ່ໃຫ້ ອາຫານແຫ້ງ 1.8 ຂອງນ້ຳໜັກໂຕ; ຖ້າໃຫ້ເປັນ ອາຫານປຽກແມ່ນ 5-6% ຂອງ ນ້ຳໜັກໂຕ.

ຊະນິດອາຫານ	ລະດັບໂປຣຕີນ	ອາຫານເສີມ
ລູກໝູ-ຢ່ານົມ	18-20%	ເສີມນົມແມ່
ຢ່ານົມ-25 ກລ.	16-18%	ເສີມຫຍ້າສົດ
25-60 ກລ	14%-16%	ເສີມຫຍ້າສົດ
ໝູຊຸນ (60-100)	12%-14%	ເສີມຫຍ້າສົດ
ພໍ່-ແມ່ພັນ	12%-14%	ເສີມຫຍ້າສົດ

**ໃຫ້ອາຫານງົວ:**

ອາຫານຫຍາບແຫ້ງ 2,5%-3 ຂອງນ້ຳໜັກໂຕ; ອາຫານຫຍາບສົດ 10% ຂອງນ້ຳໜັກໂຕ. ຖ້າອາຫານຫຍາບ ມີ ຄຸນນະພາບດີ ແລະ ມີພຽງພໍ ງົວສາມາດກິນອາຫານຫຍາບຢ່າງດຽວກໍ່ພຽງພໍແລ້ວ ແຕ່ເນື່ອງຈາກອາຫານຫຍາບສ່ວນ ຫລາຍ ມີຄຸນນະພາບຕໍ່າ ແລະ ຊ້ຳຍັງມີໜ້ອຍ ຈຶ່ງເສີມດ້ວຍອາຫານເຂັ້ມຂຸ້ນ.

ຊະນິດອາຫານ	ອາຫານເຂັ້ມຂຸ້ນ	ໝາຍເຫດ
ລູກງົວ-ຢ່ານົມ	14%-16%	ໃຫ້ 1% ຂອງນ້ຳໜັກໂຕ ແລະ ບໍ່ຄວນມີຢູ່ເຮຍໃນສູດອາຫານ.
6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ	12%-14%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ເສີມກ້ອນແຮ່ທາດ</li> <li>- ງົວພໍ່-ແມ່ພັນ ໃຫ້ 1% ຫລື ໃຫ້ຕາມສະພາບຮ່າງກາຍ.</li> <li>- ງົວຊຸນ 1% ໃນໄລຍະທຳອິດ ແລະ ເພີ່ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆລົດ ອາຫານຫຍາບລົງໃຫ້ເຫລືອພຽງ 20% - 30%</li> </ul>



## ເອກະສານອ້າງອີງ

ໄຊ ຈຳຮັດບຸນ 2004. ອາຫານ ແລະ ໃຫ້ອາຫານສັດ. ປະເພດວິຊາກະເສດ ວິທຍາໄລກະເສດ ແລະ ເທັກໂນໂລຢີນະຄອນ  
ລາຊສີມາ ສຳນັກງານຄະນະກຳມະການອະຊີວະ ສຶກສາ, ປະເທດໄທ.

ສີກຸນ ນຸຊຸຊາ 2546. ອາຫານ ແລະ ການໃຫ້ອາຫານສັດ. ຫຼັກສູດປະກາດສະນິຍະບັດວິຊາຊີບຊັ້ນສູງ ປະເພດວິຊາກະເສດ  
ວິທຍາໄລກະເສດ ແລະ ເທັກໂນໂລຢີຕຣັງ ກະຊວງສຶກສາທິການ, ປະເທດໄທ.