

# ການນໍາໃຊ້ສິ່ງເສດເຫຼືອຈາກກະສິກໍາເປັນອາຫານສໍາລັບສັດຄ້ຽວເອື້ອງ

ສັດຄ້ຽວເອື້ອງໂດຍທົ່ວໄປກໍ່ຈະກິນອາຫານຫຍາບເປັນຫລັກ ເຊັ່ນ: ຫຍ້າສົດ, ຫຍ້າໝັກ, ຫຍ້າແຫ້ງ, ເພືອງ ແລະ ເສດເຫຼືອຈາກການຜະລິດກະສິກໍາ ຊຶ່ງເປັນອາຫານທີ່ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຕໍ່າ ເຖິງແມ່ນສັດຈະກິນອາຫານ ຫຍາບພຽງຢ່າງດຽວກໍ່ສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ ແຕ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ການຈະເລີນເຕີບໂຕມີຂີດຈໍາ ກັດ, ສຸຂະພາບອ່ອນແອ ແລະ ເຈັບປ່ວຍງ່າຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າຢາກໃຫ້ສັດຕຸ້ຍພີ ມີສຸພາບສົມບູນ ໃຫ້ລູກດີ ອາຫານຄວນປະກອບມີ ອາຫານຫຍາບ, ອາຫານເຂັ້ມຊຸ້ນ ແລະ ແຮ່ທາດ.

## ອາຫານທີ່ໄດ້ຈາກເສດເຫຼືອຂອງການປູກ ໃຊ້ຮ່ວມກັບອາຫານເຂັ້ມຊຸ້ນ

ອາຫານຫຍາບ	ໂປຣຕີນ
ເພືອງ	2.76
ເພືອງລາດຢູ່ເຣຍ-ກາກນໍ້າຕານ	4.99
ເພືອງໝັກຢູ່ເຣຍ	7.88
ຕົ້ນສາລີອ່ອນ	2.45
ຕົ້ນສາລີຫວານຫລັງເກັບກຽວ	1.96
ສາລີບົດທັງຝັກ	6.78
ແກນສາລີ	1.90
ແກນສາລີໝັກຢູ່ເຣຍ	5.50
ຍອດອ້ອຍສົດ	2.46
ຍອດອ້ອຍແຫ້ງ	5.51
ເຄືອ ແລະ ໃບຖົ່ວເຫລືອງແຫ້ງ	6.23
ເປືອກໝາກນັດ	0.68
ຈຸກໝາກນັດ	1.51
ຕົ້ນ ແລະ ໃບໝາກນັດ	1.01
ຕົ້ນກ້ວຍ	0.13
ໃບກ້ວຍ	3.36
ເປືອກກ້ວຍສຸກ	1.11
ໃບບໍ່ແຫ້ງ	15.50
ຕົ້ນຖົ່ວດິນສົດ	12.30
ໃບຖົ່ວດິນແຫ້ງ	18.00
ໃບຜັກຕົບຊາວາແຫ້ງ	14.24
ໃບແຄຂາວ	23.50
ໃບແຄຝລັງ	14.70
ໃບ ແລະ ໝາກຖົ່ວແຮ	24.60



## ສູດອາຫານເຂັ້ມຊຸ້ນສໍາລັບງົວພື້ນເມືອງ ອາຍຸ 7 ເດືອນຂຶ້ນໄປ

ວັດຖຸດິບ	ສູດ			
	1	2	3	4
ຫົວອາຫານ				
ສາລີບົດ		80	40.4	58
ມັນຕົ້ນຕາກແຫ້ງ	38		11	
ເຂົ້າປາຍ	10			
ຮໍາອ່ອນ	30		29	29
ໃບກະຖິນແຫ້ງ	16	16.4		
ໃບມັນຕົ້ນແຫ້ງ			16	
ໃບຖົ່ວແຮແຫ້ງ				10
ຢູ່ເຣຍ	2	1.5	1.5	1.2
ປາປິ່ນ	2			
ກາກນໍ້າຕານ				
ເກືອ	1	1	1	1
ກະດູກປິ່ນ	1	1	1	1
ກໍາມະຖັນ (ມາດ)	0.1	0.1	0.1	
ລວມ (ກລ)	100	100	100	100



## ສູດອາຫານເຂັ້ມຊຸ້ນສໍາລັບແບ້

ວັດຖຸດິບ	ສູດ		
	ພໍ່ພັນ	ແມ່ພັນ	ແບ້ລຸ້ນ
ສາລີບົດ/ເຂົ້າປາຍ	40	30	48
ຮໍາອ່ອນ	53.5	50	25
ປາປິ່ນ		7	18
ໃບກະຖິນແຫ້ງ		10	6
ຢູ່ເຣຍ	1.5	1	
ກາກນໍ້າຕານ	2		
ເກືອ	1	0.6	1
ກະດູກປິ່ນ	2	1.4	2
ລວມ (ກລ)	100	100	100



ອາຫານດີ ສັດໃຫຍ່ໄວ ໃຊ້ເວລາລ້ຽງສັ້ນ ຫລຸດຜ່ອນຕົ້ນທຶນ ມີກໍາໄລຫລາຍ