

- သားတက်မှ စိုက်ပျိုးပါက ပျိုးခင်းတွင် အညောင့် ပေါက်စေရန်အရင် ပျိုးထောင်ပြီးမှ စိုက်ခင်းထဲသို့ ချရမည်။
- မြေသားနက်၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး ရေမဝပ်စေရန် စိုက်ခင်းဘောင် များကို စနစ်တကျ ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်။

ရိတ်သိမ်းခြင်း

- စိုက်ပျိုးပြီး (၅- ၁၁) လ ကြာလျှင်(အပူပိုင်းဒေသ)
- စိုက်ပျိုးပြီး (၆-၁၅) လ ကြာလျှင် (မိုးများသည့်ဒေသ) များတွင် ရိတ် သိမ်းနိုင်သည်။
- လက်ဖြင့်ရိတ်သိမ်းခြင်း မှာစက်ဖြင့်တူးဖော်ခြင်း ထက် အရည်အသွေး နှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကိုသက်သာစေ သည်။
- အေး၍ ခြောက်သွေ့သောဒေသများတွင် (၁၂.၆)တန်/ ဧက နှုန်း ထိ ရရှိ နိုင် သည်။

အာဟာရဓါတ်များ ဆုံးရှုံးမှု မရှိစေရန်သိုလှောင်နည်းစနစ်

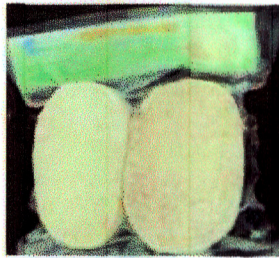
- ဒေသထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်သော လွှစာမှုန့်/ ရေပေါ်စာများကို စိုစွတ် အောင်မြဲလုပ်၍ ပိန်းဥများကို ပလတ်စတစ်အိတ်ပါး (သို့) ပိနန်အိတ် ဘေးပတ်လည်တွင် ဝိုင်းရံပေးထားခြင်းဖြင့် စိုထိုင်းဆ ကောင်းမွန်စေ သောကြောင့် ရက်သတ္တ (၄- ၆) ပတ်ထိ အာဟာရဓါတ်များ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှု မရှိပဲသိုလှောင်နိုင်သည်။
- စိုက်ခင်းမှ တူးပြီးသော ပိန်းဥများအား အေး/ မှောင်/ ခြောက်သွေ့သော နေရာတွင် ကျင်းများတူး၍ အုန်းခွံ/ ငှက်ပျောရွက်များအောက်မှ ခင်း၍ ပိန်းဥများကို အလယ်တွင်ထားပြီးအပေါ်မှ ခြောက်သွေ့သော သဲမြေ (၆ လက်မ) ခန့် ဖုံးအုပ်၍ သိုလှောင်ပါက (၂- ၃)လ ခန့်ထိ အရည်အသွေးမပျက် သိုလှောင်နိုင်သည်။



ပိန်းဥအခြောက်ပြား
(Dried Taro Chips)



ပိန်းဥဝေဖာ
(Taro Cream wafer)



အအေးခံပိန်းဥ
(Frozen Taro)



ပိန်းဥသကြားလုံး
(Taro Chew Candy)

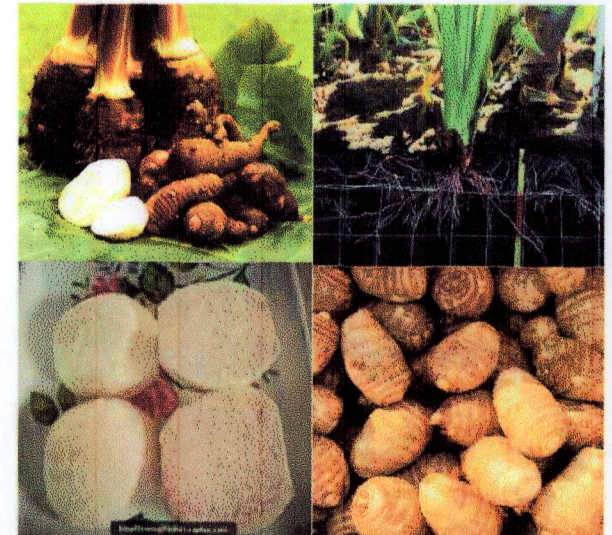
ပိန်းဥမှ ထုတ်နိုင်သော တန်ဖိုးမြင့် ထုတ်ကုန်များ

- ပိန်းဥအခြောက်ပြား (Dried Taro Chips)
- အအေးခံပိန်းဥ (Frozen Taro Cubes)
- ပိန်းဥ ကွတ်ကီး (Taro Cookie)
- ပိန်းဥခြောက်ကြော် (Fried Taro Chips)
- ပိန်းဥ ရေခဲမုန့် (Taro Flavoured Icecream)
- ပိန်းဥသကြားလုံး (Taro Chew Canddy)
- ပိန်းဥဂျယ်လီ (Jelly Cup Taro)
- ပိန်းဥခြောက် (အလုံးလိုက်) (Vacuum Dried Taro)
- ပိန်းဥဝေဖာ (Taro Cream Wafer)

လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန
စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန



ပိန်းဥ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နည်း



၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

ပိန်းဥ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နည်း

- မြန်မာအမည် - ပိန်းဥ
 အင်္ဂလိပ်အမည် - Taro Root
 ရုက္ခဗေဒအမည် - *Colocasia esculenta*
 မူရင်း - Araceae

ပိန်းဥနှင့်ကျန်းမာရေး

- ပိန်းဥကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိသော ကောင်းကျိုးများမှာ - အဆုတ်နှင့် နှလုံးကြွက်သားကင်ဆာကို တားဆီးနိုင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ ဆဲလ်များနှင့် အရည်ကြည် အိတ်များကို သက်တမ်းရှည် စေခြင်း၊ သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါ များကို သက်သာစေခြင်း၊ အရေပြား၊ ခံတွင်းကင်ဆာများ ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ပိန်းဥတွင် ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

- ပိန်းဥ (၁၀၀) ဂရမ်လျှင် -
- ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ် - ၂၆.၄၆ ဂရမ်
- ပရိုတိန်း - ၁.၅၀ ဂရမ်
- အဆီ - ၀.၂၀ ဂရမ်
- ကိုလက်စထရော - ၀.၀၀ မီလီဂရမ်
- အမျှင်ဓာတ် - ၄.၁၀ ဂရမ်
- စွမ်းအင် - ၁၁၂ Kcal

ပိန်းဥတွင် ပါဝင်သော ဗီတာမင်များ

- ဖေါလစ်အက်ဆစ် - ၂၂ μg
- နိုင်ယာစင် - ၀.၆၀၀ mg
- ဗီတာမင်အေ - ၇၆ IU
- ဗီတာမင်စီ - ၄.၅ mg
- ဗီတာမင်အီ - ၂.၃၈ mg
- ရိုင်ဗိုဖလေဗင် - ၀.၀၂၅ mg
- သိုင်ယာမင်း - ၀.၀၉၅ mg

- ဗီတာမင် ကေ - ၁.၀၀ μg

ပိန်းဥတွင် ပါဝင်သော သတ္တုဓာတ်များ

- ကယ်ဆီယမ် - ၄၃ mg
- ကော့ပါး - ၀.၁၇၂ mg
- သံဓာတ် - ၀.၅၅ mg
- မဂ္ဂနီဆီယမ် - ၃၃ mg
- မဂ္ဂနီဇ် - ၀.၃၈၃ mg
- ဆီလီနီယမ် - ၀.၇၀ mg
- ဇင့် - ၀.၂၃ mg

ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်သည့် ဖြစ်ပေါင်းမှုများ

- β- ကယ်ရိုတင်း - ၃၅ μg
- α- ကယ်ရိုတင်း - ၀ μg
- β- ကရိုတိုဇ်ဇင် - ၂၀ μg
- လူတိန်း- ဇီဇင် - ၀ μg

ပိန်းဥစိုက်ပျိုးနည်း

ပိန်းဥ၏ မူရင်းဒေသသည် အိန္ဒိယတောင်ပိုင်းနှင့် အရှေ့တောင်အာရှဖြစ်သည်။ စပါးစိုက်လယ်မြေများ၊ မိုးများ သည့်ဒေသများတွင် သဘာဝအလျောက် စိုက် ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။ မိုးနည်း သည့် အထက်မြန်မာပြည် ယာမြေများ တွင်လည်း ရေသွင်းစိုက်ပျိုးနိုင်ပါက ကောင်းစွာ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်း နိုင်သည်။

နှစ်သက်သောရာသီဥတု

- မိုးရေချိန် - (၈- ၁၀) လက်မအထက် ရွာသွန်းသော ဒေသများတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ထွန်းသည်။
- နေအပူချိန် - (၂၇- ၃၅) စင်တီဂရိတ်၊ ညအပူချိန်- (၂၀- ၂၂) စင်တီဂရိတ်တွင် ကောင်းစွာဖြစ်ထွန်းသည်။

မြေအမျိုးအစား

- ပိန်းဥသည် နူးမြေနှင့် ရေစီးဆင်းမှု ကောင်းမွန်သည့် မြေအမျိုးအစား ကို ကြိုက်သည်။

- မြေချဉ်ဇာတ် (၅.၅) မှ (၆.၅)အတွင်း စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။
- မြေအမျိုးအစားမရွေးစိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

မျိုးရွေးချယ်ခြင်း

- ပိန်းဥ၏ ဥပမာနှင့် သားတက် (၂)မျိုးလုံးအသုံးပြုနိုင်သည်။
- ဥပမာ၏ အရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍ တစ်ဧကအထွက်နှုန်း ကွားခြား သည်။

အရွယ်အစား	အထွက်နှုန်း
(၂) လက်မ အထက်	(၉.၀၄)တန်/ ဧက
(၁- ၂) လက်မကြား	(၈.၁)တန်/ ဧက
(၂) လက်မ အောက်	(၇.၄)တန်/ ဧက

- မျိုးဥရွေးချယ်ရာတွင် ရောဂါပိုးမွှားကင်းသော မိခင်ပင်မှ ယူရမည်။
- မှိုသတ်ဆေး ကတ်ပတန် (၄၀ ဂရမ်/ လီတာ)တွင် (၂)မိနစ် ခန့်စိမ်ပြီး စိုက်ပါက ဥပုတ်ရောဂါ(Corm Rot)ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

မြေဩဇာထည့်သွင်းခြင်း

- မြေဩဇာအနေဖြင့် ဖော့စဖောရပ်စ် မြေဩဇာလုံလောက် ရန် အရေး ကြီးသည်။
- ဥပုတ်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ရန် စိုက်ဘောင်များ အတွင်း တွင် ပိုတက် စီယမ် (၂၆) ပေါင်/ ဧက နှုန်းထည့်သွင်း ပေးသင့်သည်။
- အခြား အနည်းလို အာဟာရများဖြစ်သော ဇင့်၊ ကယ်စီယမ် နှင့် ဆာလဖာ ဓာတ်များ ချို့တဲ့ပါက ပိန်းအရွက်နှင့် ရိုးတံတို့ တွင် လက္ခဏာများ ထင်ရှားစွာပြတတ်သည်။

စိုက်ခင်းပြုစုခြင်း

- ပိန်းဥကို သားတက် (Sucker)မှ ၎င်း၊ ဥပမာမှ ၎င်း၊ ပိန်းရိုး၏ အရင်း မှ၎င်း၊ ပိန်းဥ၏ ထိပ်ဖျားမှ (၀.၅- ၁) လက်မခန့် ဖြတ်၍၎င်း၊ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။