

Những giống cây lương thực có lợi cho sức khỏe tại Việt Nam



Những phương pháp thực
đề trồng và phát triển các
giống cây lương thực tại
địa phương một cách có
hiệu quả

**FOOD PLANT
SOLUTIONS**
ROTARIAN ACTION GROUP

*Solutions to Malnutrition
and Food Security*

Acci **VIETNAM**
AOG WORLD RELIEF

A project of the Rotary Club of Devonport North,
District 9830 and Food Plants International



www.foodplantsolutions.org

Những giống cây trồng có lợi cho sức khỏe tại Việt Nam



Acci VIETNAM
AOG WORLD RELIEF

AOG World Relief Vietnam hợp tác và làm việc với các cộng đồng tại Việt Nam với mục đích được nhìn thấy cộng đồng đó không chỉ được trao quyền để tham gia mà họ còn là những người xác định mục tiêu, duy trì các chương trình và phát triển chúng trên chính cộng đồng của mình. Ngoài cuốn sách này ra, các ấn phẩm khác đều đã được xuất bản tại Việt Nam với cả phiên bản Tiếng Anh và Tiếng Việt. Các bạn có thể tham khảo hoặc tải về từ trang web: www.foodplantsolutions.org

Để biết thêm thông tin chi tiết về dự án, xin vui lòng liên hệ
với chúng tôi tại
info@foodplantsolutions.org hoặc admin@aogwr.org
Chúng tôi vô cùng khuyến khích và hoan nghênh sự hỗ trợ
của các bạn.

Food Plant Solutions - A project of the Rotary Club of Devonport North,
Rotary District 9830 & Food Plants International

© 2015 Food Plants International Inc.

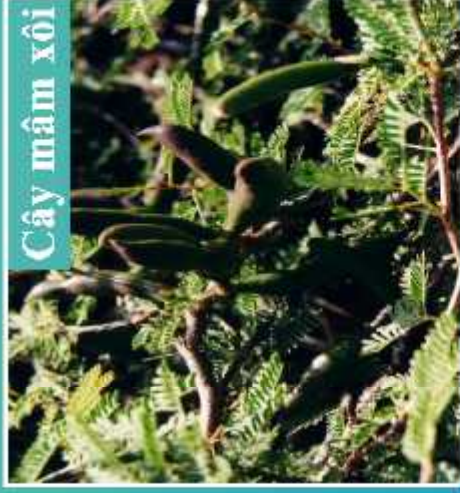


Food Plant Solutions operates in accordance with Rotary International Policy but is not an agency of, or controlled by Rotary International

Sử dụng tốt nguồn tài nguyên thực phẩm



Đậu cùc



Cây mâm xôi



Rau muống



Sắn
(khoai mì)



Củ Nắng



Hạt điều



Thanh Long



Cây rum
(Hong hoa)

Sức khỏe, hạnh phúc và vấn đề an toàn thực phẩm của một quốc gia đòi hỏi chúng ta phải biết các sử dụng các nguồn tài nguyên thực phẩm có sẵn một cách hiệu quả nhất.

Những giống cây trồng có lợi cho sức khỏe tại Việt Nam



Rau dền



Đậu trắng

Với điều kiện khí hậu nhiệt đới, độ cao thích hợp, lượng nước mưa dồi dào và nhiều loại đất phong phú, rõ ràng chúng ta cần phải tìm hiểu và khám phá những điều kiện hết sức tuyệt vời này để tìm ra những giống cây trồng phù hợp với các đặc điểm của vùng đất của mình. Và đây là lúc Việt Nam nên tự hào về những giống cây trồng nhiệt đới của mình.



Xoài

Có rất nhiều giống cây
lương thực nhiệt đới
trong khu vực – Việt Nam
có 2,365 loại, Lào có 1,893
loại và Cam-pu-chia có
1,082 loại.



Khoai lang

Chế độ ăn uống lành mạnh

Để bảo vệ sức khỏe, tất cả mọi người và đặc biệt là trẻ em cần bổ sung đầy đủ các nguồn thực phẩm. Chế độ ăn uống cần cung cấp đầy đủ dưỡng chất từ các nhóm thực phẩm: Thực phẩm cung cấp năng lượng, thực phẩm dinh dưỡng và thực phẩm giúp hỗ trợ tăng trưởng. Sau đó mỗi người tùy theo nhu cầu dinh dưỡng riêng của cơ thể mà điều chỉnh lượng thực phẩm cần bổ sung cho mình một cách cân bằng.



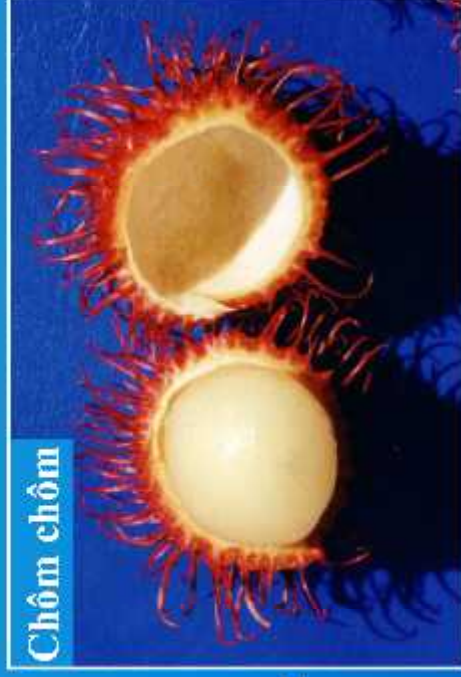
Đậu rồng

Thực phẩm
dinh dưỡng

Thực phẩm
cung cấp
năng lượng



Khoai môn



Chôm chôm

Thực phẩm
giúp phát triển

Thực phẩm an toàn



Đậu phộng



Khoai lang



Rau mồng tơi



Đậu trắng



Đậu bắp



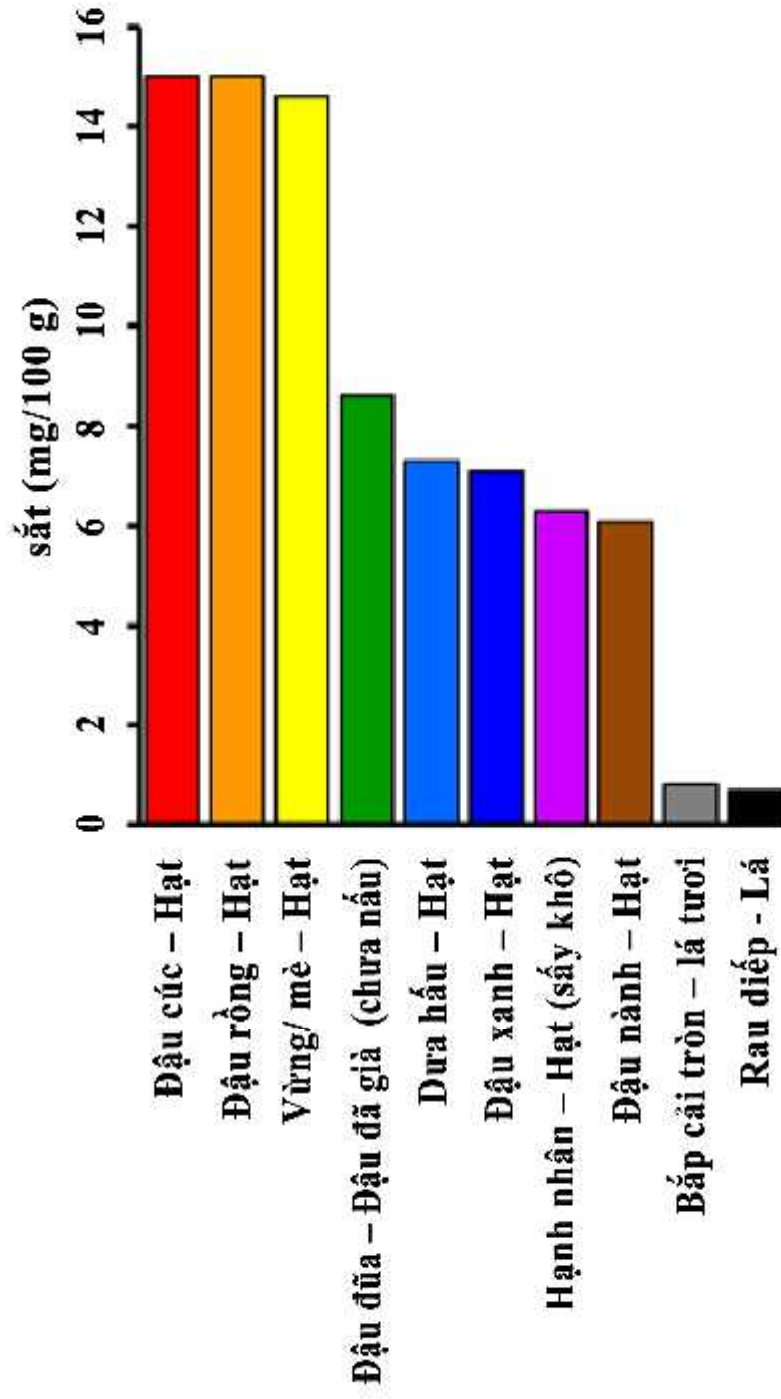
Củ cải trắng



Rau muống

Việc trồng và phát triển nhiều giống cây trồng khác nhau, tại những thời điểm khác nhau trong năm sẽ giúp cho nguồn thực phẩm sẽ không bị gián đoạn chỉ trong một số vụ mùa. Những loại loại giống cây có thể trồng theo kiểu này bao gồm cây ăn quả và các loại đậu.

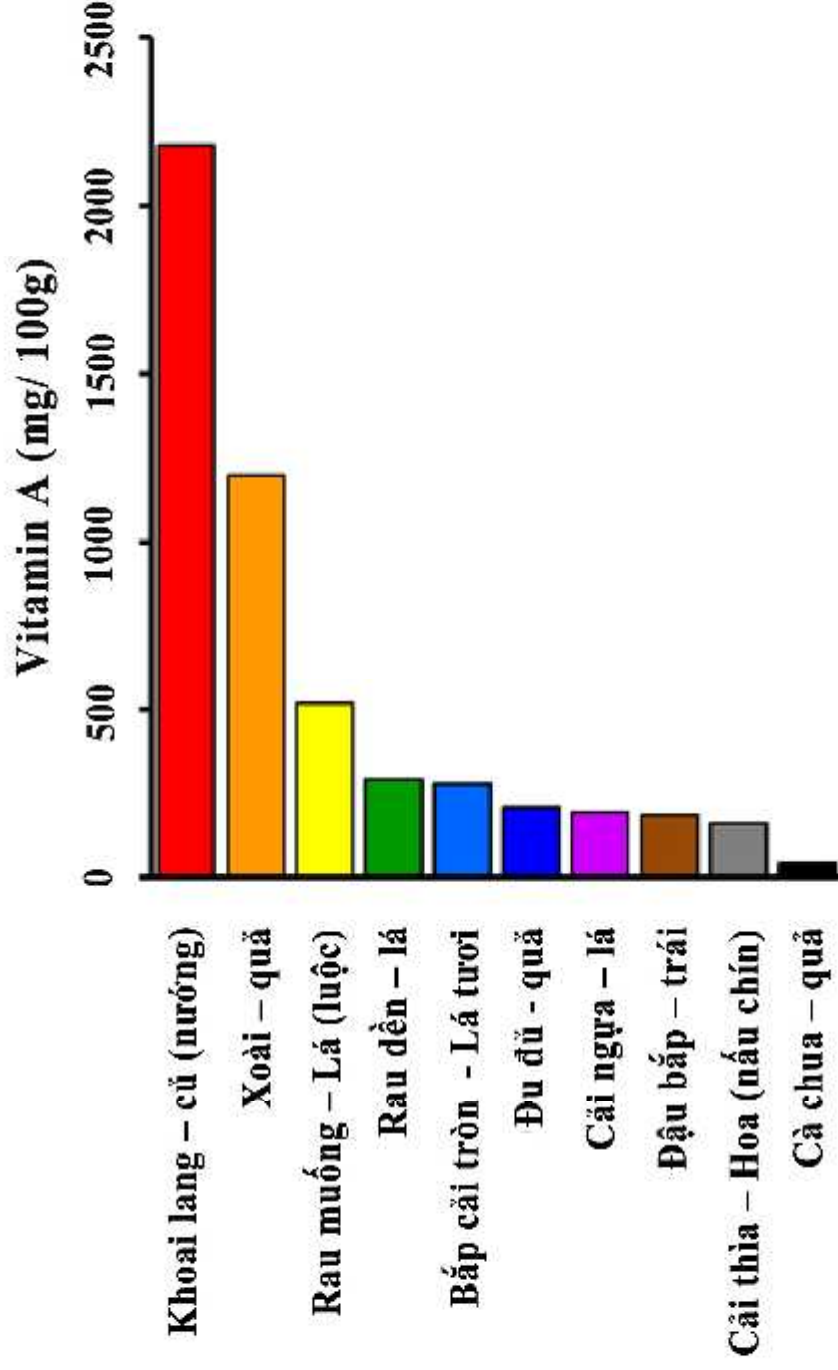
Chất sắt tốt cho máu



Đậu cúc

Sắt rất quan trọng đối với máu của chúng ta. Sắt chính là tổ chất làm cho máu có màu đỏ. Sắt cũng hỗ trợ cho o-xy có thể di chuyển vào phổi. Điều này giúp chúng ta có đủ năng lượng để làm việc. Khi cơ thể bị thiếu Sắt – khi đó chúng ta được xem như là bị thiếu máu. Chất sắt có thể được sản sinh ra nhiều hơn khi có chất xúc tác là Vitamin C... Vitamin C cũng là một nguồn cung cấp chất sắt dồi dào.

Vitamin A tốt cho thị lực

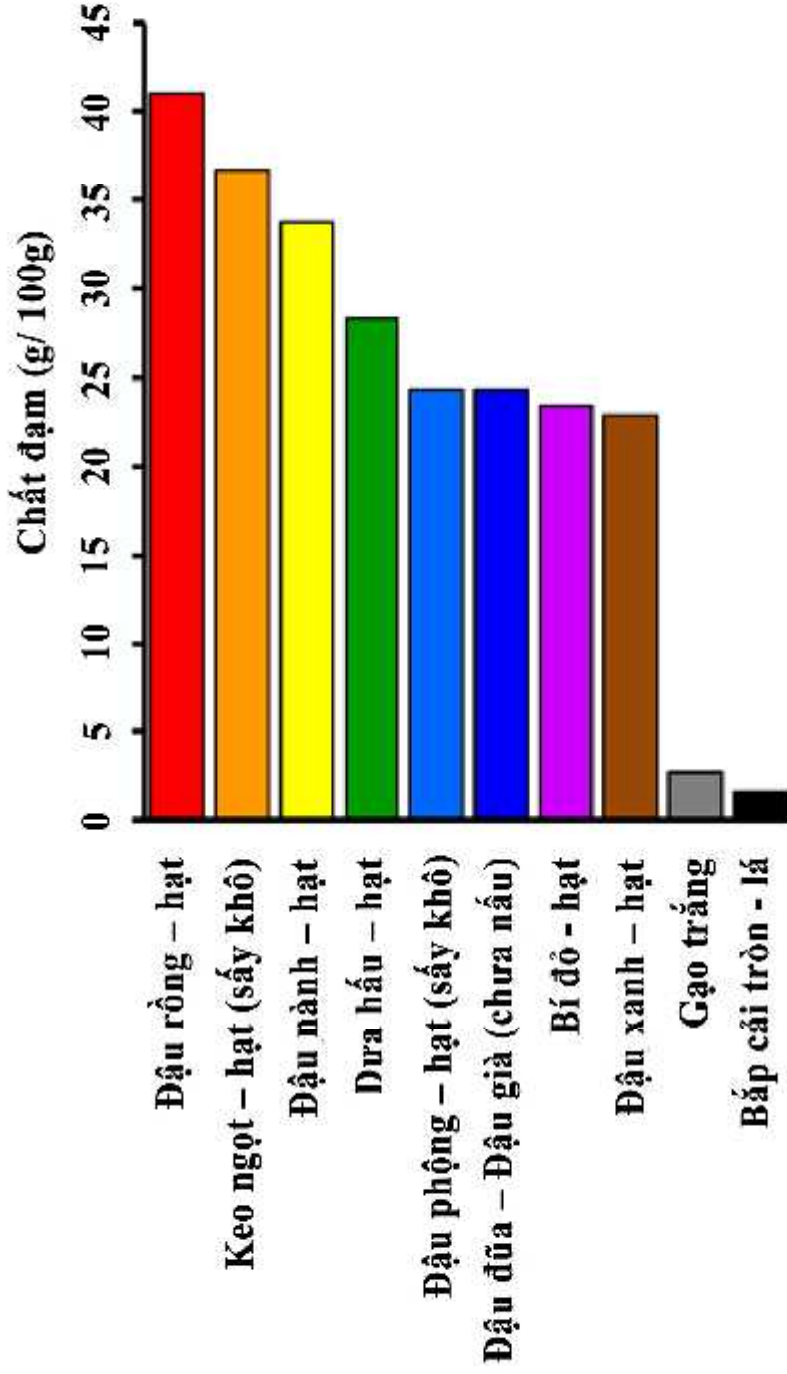


Khoai lang



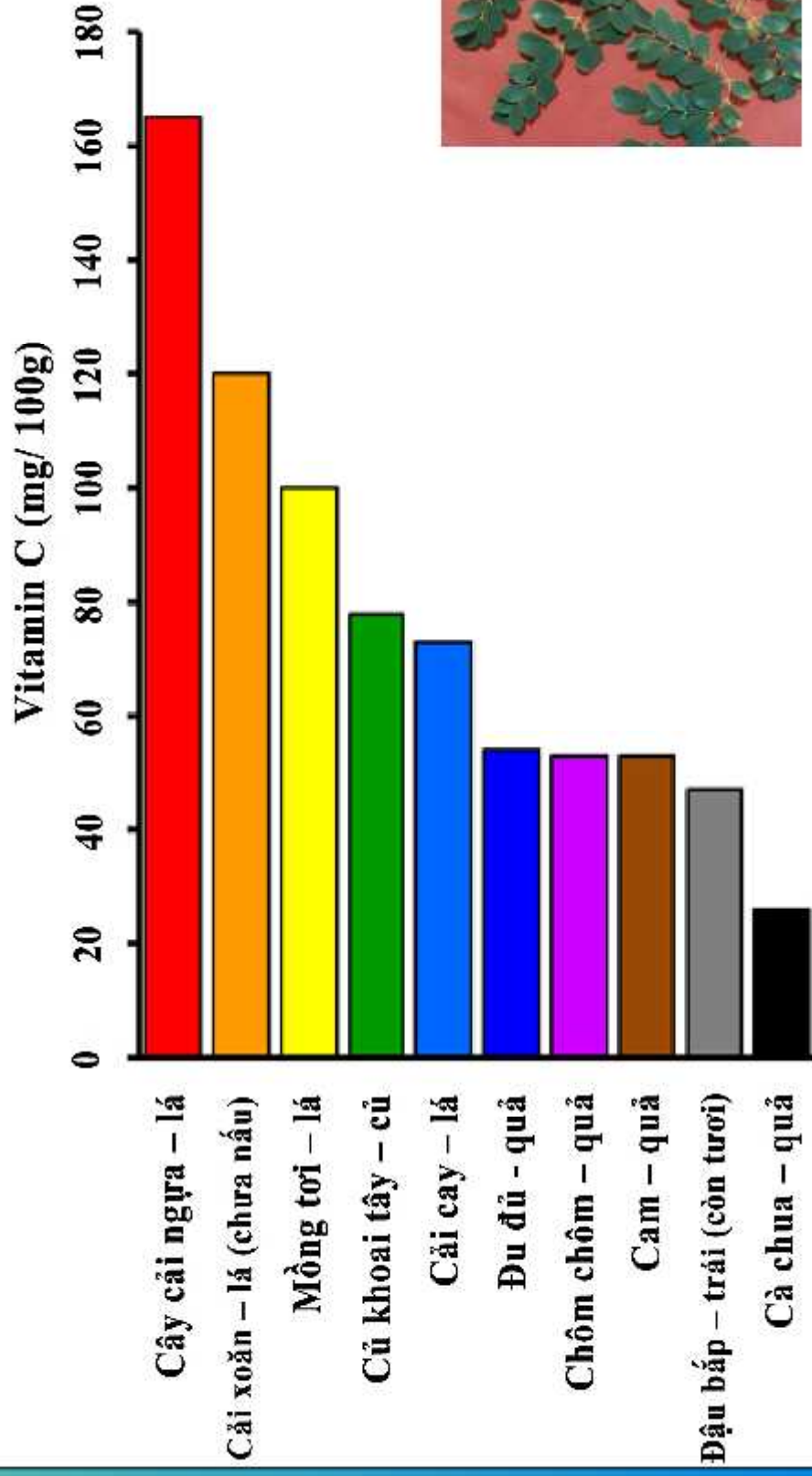
Vitamin A rất cần thiết cho thị lực. Khi cơ thể bị thiếu Vitamin A, chúng ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn khi phải nhìn trong đêm tối. Đối với một số loại thực vật, những thành phần bên trong chúng sẽ phải chuyển hóa thành Vitamin A khi được hấp thụ vào cơ thể chúng ta.

Thực phẩm giàu chất đạm



Thực vật có thể bổ sung một lượng Chất đạm quan trọng và đồng thời cũng là nguồn thực phẩm hỗ trợ tăng trưởng vào trong chế độ ăn uống của mỗi người. Cá và thịt cũng góp phần cải thiện chất lượng của Chất đạm cho cơ thể chúng ta.

Vitamin C tốt cho sức khỏe

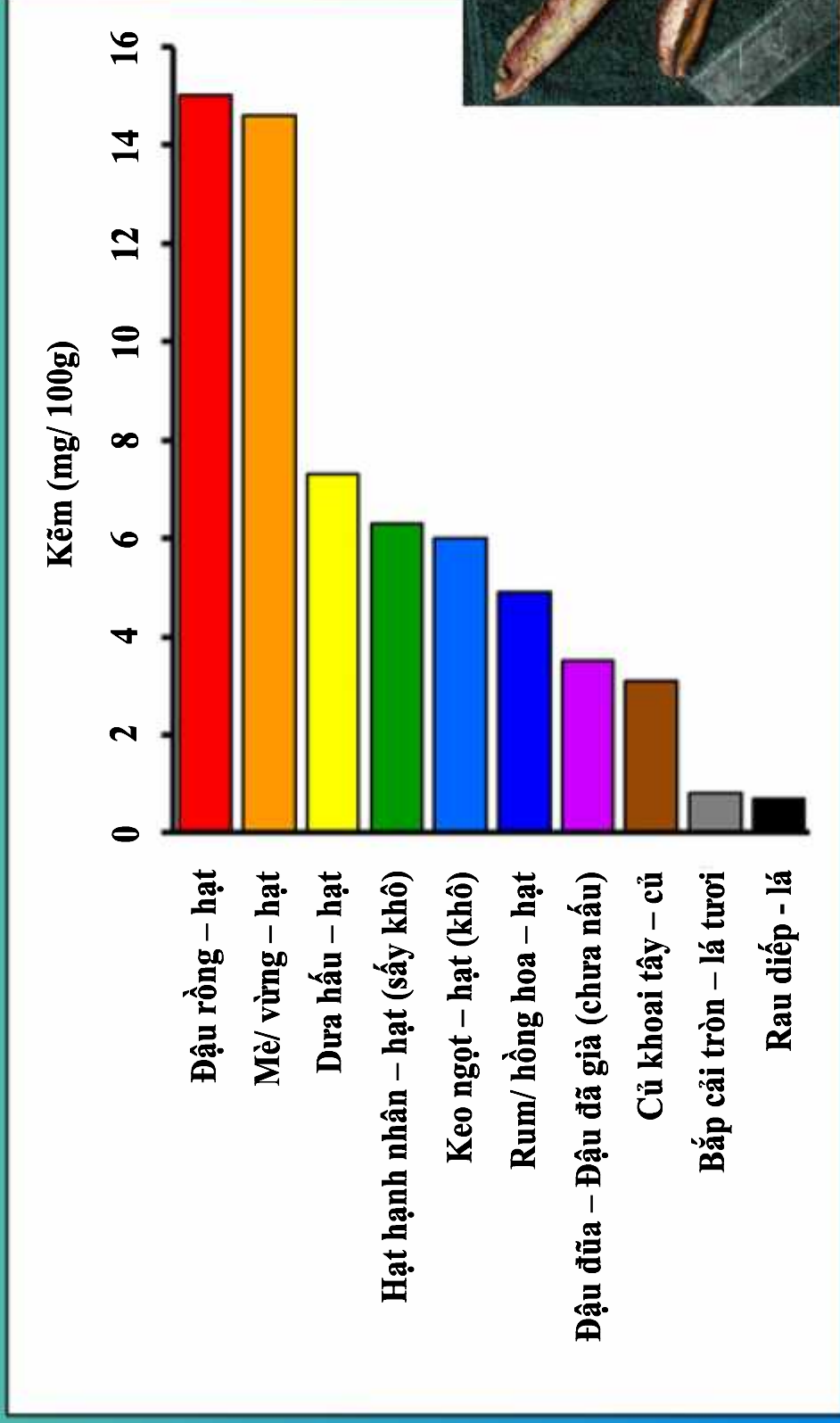


Chùm ngây



Vitamin C rất quan trọng trong việc hỗ trợ cơ thể chúng ta tránh khỏi bệnh tật

Kẽm tốt cho sự phát triển của cơ thể

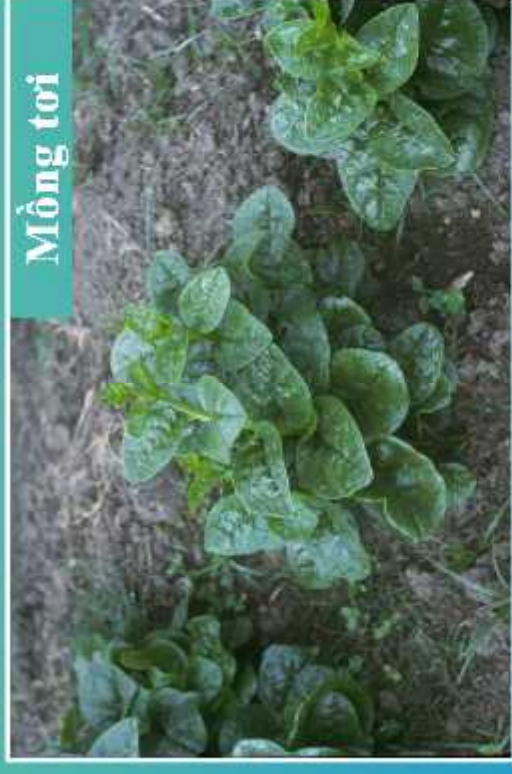


Kẽm đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển tự nhiên của trẻ em và lứa tuổi thiếu niên.

Những loại thực vật có lá màu xanh

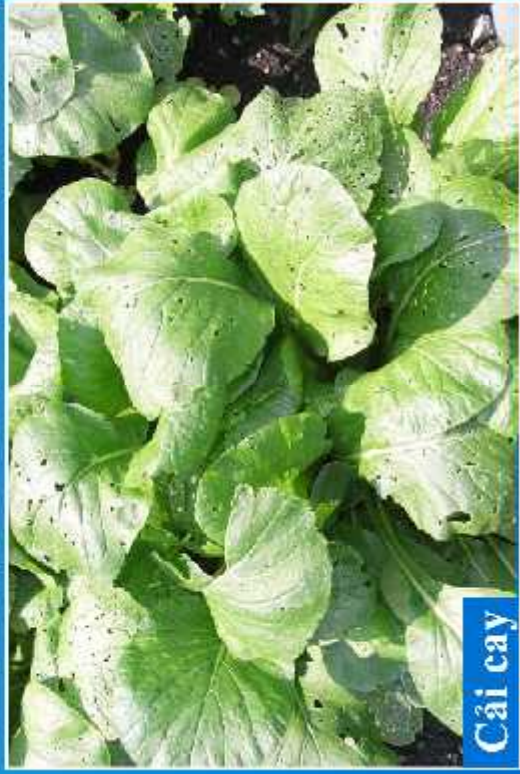


Rau dền



Mồng tơi

Các loại lá nhiệt đới có màu xanh đậm là một nguồn dưỡng chất cực kỳ quan trọng cung cấp sắt, chất đạm và các loại Vitamin khoáng chất cần thiết cho một chế độ ăn uống lành mạnh. Tất cả mọi người, đặc biệt là trẻ em cần cung cấp đầy đủ nguồn dưỡng chất từ các loại lá này trong mỗi bữa ăn.



Cải cay



Cải xoăn

Các loại cây họ củ là nguồn thực phẩm hoàn hảo cho vùng khí hậu nhiệt đới ẩm



Khoai lang



Đậu phộng

Nguồn thực phẩm chứa tinh bột được xem như là Mạch máu của Việt Nam

Chúng ta cần phải tìm ra các loại sâu hại, dịch bệnh và các triệu chứng cho thấy nguồn thực phẩm đang phải phát triển trên một nguồn đất xấu.



Khoai môn



Củ năng



Khoai mỡ



Sắn dây

Đậu là nguồn cung cấp Protein và giúp phục hồi đất trồng



Đậu xanh



Đậu phộng

Đậu có một loại vi khuẩn đặc biệt liên kết với rễ, giúp chúng có thể lấy khí Nito từ không khí và đưa vào trong đất cho cây sử dụng. Đây được xem như nguồn phân bón miễn phí cho đất trồng.



Đậu rồng



Đậu xanh



Đậu cút

Mỗi người nên ăn một vài loại trái cây mỗi ngày



Chuối

Trái cây cung cấp các vitamin, khoáng chất và các dưỡng chất quan trọng khác cần thiết cho việc giữ gìn và nâng cao sức khỏe.

Một người nông dân giỏi luôn trồng một vài loại cây ăn trái trong khu vườn của mình.



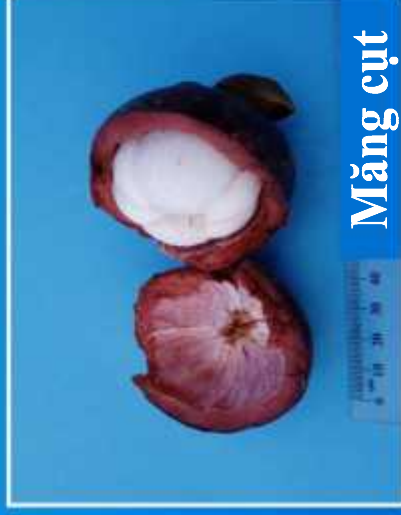
Đu đủ



Dưa hấu



Dứa (Thơm)



Mãng cụt



Sầu riêng

Một số loại cây ăn quả và hạt có thể

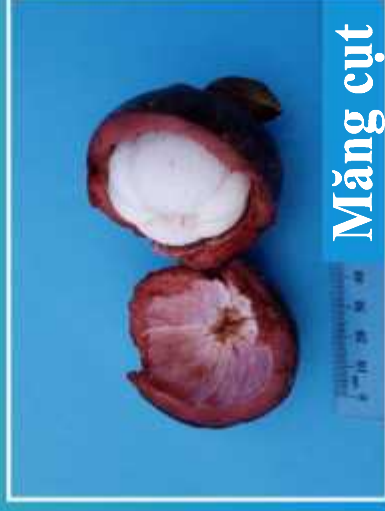
trồng xung quanh nhà



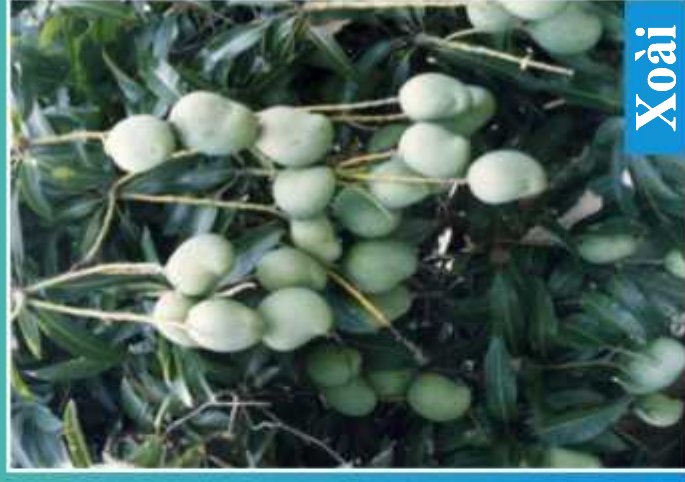
Chôm chôm



Chuối



Mãng cụt



Xoài



Quả bàng



Hạt điều

Trái cây rất dễ trồng.
Một số cây cần thời gian khá
lâu để cho quả.
Có nhiều loại trái cây thường
có theo mùa.
Một số loại cây ăn trái phát
triển rất nhanh

Các loại rau quả đa dạng và nhiều dinh dưỡng

Khổ qua (Mướp đắng)



Bí đỏ



Có một số rau củ chỉ có thể trồng trong 1 mùa nhất định, mỗi gia đình nên trồng nhiều loại rau quả để có lương thực cho cả năm

Một số loại rau hoặc loại cây có thể ăn lá nên được trồng ở gần nhà để chúng ta có thể dễ dàng thu hoạch được ngay cả trong những ngày mưa hoặc quá mệt hay bận rộn để đi đến một khu vườn quá xa.



Cải rổ



Cà tím



Đậu bắp

Các loại cây trồng xung quanh



Mãng cụt

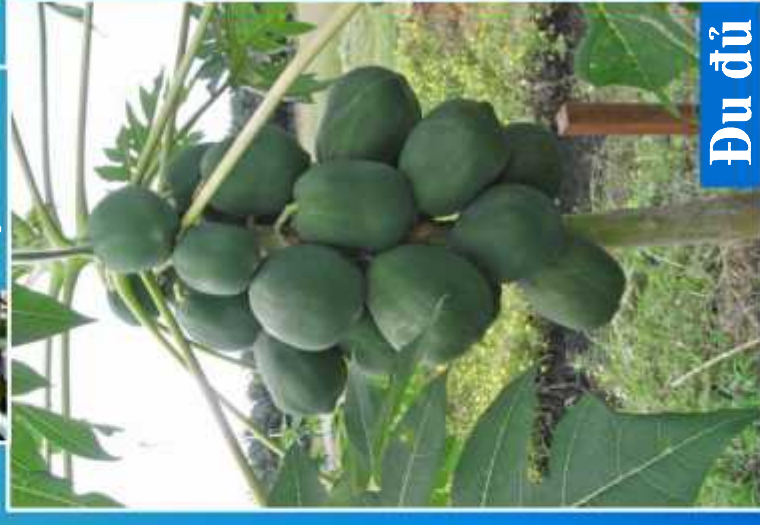


Chuối



Hạt điều

Các giống cây trồng lớn nên được trồng ở khu vực xung quanh vườn



Đu đủ



Cây bàng



Chùm ngây

Các loại cây trồng xung quanh vườn



Các loại cây trồng theo luống



Đậu phộng



Mồng tơi



Rau dền



Vừng/mè



Đậu nành



Rau dền

Cây trồng có thể leo trên hàng rào



Khoai tây



Đậu xanh



Thanh long

Có rất nhiều loại cây trồng có thể phát triển trên hàng rào xung quanh nhà và khu vườn



Đậu rồng



Bí đao



Mồng tơi

Những cây trồng nơi ao đầm



Củ năng



Rau muống



Một số loại cây lương thực có thể trồng được ở bất cứ đâu, kể cả nơi ao đầm.

Sâu, bệnh và thiếu dinh dưỡng



Chuối bị thiệt hại do loài bướm ngài

↑ Bệnh gây ra do những con ngài nhỏ nấp bên trong buồng chuối

Sản trồng trên đất quá nghèo dinh dưỡng thì không thể có đủ dưỡng chất để ra củ.



Sắn bị thiếu dinh dưỡng

Nếu cây trồng phát triển khỏe mạnh thì chúng sẽ ít bị ảnh hưởng bởi sâu và dịch bệnh. Nếu đất xấu, thiếu dinh dưỡng, cây trồng sẽ dễ bị khô và nhợt nhạt. Điều quan trọng là chúng ta phải sớm nhận ra các dấu hiệu và can thiệp kịp thời.

Loại nấm này làm lá khoai môn bị vữa và lũng trong trời mưa hoặc khi thời tiết nóng ẩm



Lá khoai môn bị hư hại

Loại sâu bệnh này làm cho lá héo khi nguồn đất không tốt, thậm chí với những loại thực phẩm từ nước ngoài



Lá khoai lang bị nhăn, héo

Loại nấm này làm cho lá bị chết sớm hơn cả khi bị hư hại.



Thùng lá

Scientific name	English	Vietnamese
<i>Abelmoschus esculentus</i>	Okra	Đậu bắp, đậu tây
<i>Acacia farnesiana</i>	Sweet acacia, Prickly Moses	Keo thơm, keo ta, mâm xôi
<i>Amaranthus tricolor</i>	Amaranth	Rau dền
<i>Amorphophallus paeonifolius</i> var. <i>campanulatus</i>	Elephant foot yam	Cây chột nưa, cây nưa chuồng, khoai nưa hoa chuông
<i>Anacardium occidentale</i>	Cashew	Đào lộn hột, cây điều
<i>Ananas comosus</i>	Pineapple	Cây dứa, cây thơm
<i>Arachis hypogaea</i>	Peanut	Đậu phộng, Lạc
<i>Basella alba</i>	Indian spinach	Cây mỏng toi
<i>Benincasa hispida</i>	Wax Gourd	Bí đao, bí xanh
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	Kale	Cải xoăn
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>alboglabra</i>	Chinese broccoli	Cải làn, cải rổ
<i>Brassica juncea</i>	Indian mustard, Leaf mustard	Cây xanh, cải cay, cải canh (cải mù tạt)
<i>Cajanus cajan</i>	Pigeon pea	Cây đậu triều
<i>Canavalia ensiformis</i>	Jack bean	Cây đậu kiếm
<i>Carica papaya</i>	Pawpaw	Cây đu đủ

Scientific name	English	Vietnamese
<i>Carthamus tinctorius</i>	Safflower	Cây rum, hồng hoa
<i>Citrullus lanatus</i>	Watermelon	Dưa hấu
<i>Colocasia esculenta</i>	Taro	Khoai môn
<i>Cucurbita moschata</i>	Pumpkin	Bí ngô, bí đỏ
<i>Dioscorea bulbifera</i>	Potato yam	Khoai dái, củ dái, khoai trời
<i>Durio zibethinus</i>	Durian	Cây sầu riêng
<i>Eleocharis dulcis</i>	Chinese water chestnut	Củ ấu, năn ngọt
<i>Garcinia mangostana</i>	Mangosteen	Cây măng cụt
<i>Glycine max</i>	Soybean	Cây đậu nành, đậu tương
<i>Hylocereus undatus</i>	Dragon fruit	Thanh long
<i>Ipomoea aquatica</i>	Kangkong	Rau muống
<i>Ipomoea batatas</i>	Sweet potato	Khoai lang
<i>Mangifera indica</i>	Mango	Cây xoài
<i>Momordica charantia</i>	Bitter cucumber	Khổ qua, mướp đắng
<i>Moringa oleifera</i>	Horseradish tree	Cây chùm ngây, cây cải ngựa
<i>Musa</i> sp (A &/or B genome) cv.	Banana	Cây chuối

Scientific name	English	Vietnamese
<i>Nephelium lappaceum</i>	Rambutan	Cây chôm chôm
<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>	Winged bean	Cây đậu rồng
<i>Raphanus sativus</i> var. <i>longipinnatus</i>	Chinese radish, Daikon	Củ cải trắng
<i>Sesamum indicum</i>	Sesame, Oil-seed sesame	Mè, vừng
<i>Solanum melongena</i>	Eggplant, Aubergine	Cà tím, cà dái dê
<i>Terminalia catappa</i>	Coastal almond	Cây bàng
<i>Vigna radiata</i>	Mung bean	Cây đậu xanh
<i>Vigna unguiculata</i> subsp. <i>sesquipedalis</i>	Yard long bean	Cây đậu đũa

Ghi chú

Lời cảm ơn

Ấn phẩm này được phát hành là một phần của dự án được thực hiện bởi nhóm Food Plant Solutions Rotarian Action và Tổ chức AOG World Relief Việt Nam.

Ấn phẩm này sẽ không thể hoàn thiện được nếu không có sự cam kết và hỗ trợ từ nhiều tình nguyện viên khác nhau – là những người đã chia sẻ tâm nhìn và nhiệt tình chia sẻ quỹ thời gian cũng như công sức của mình để hỗ trợ cho dự án này.

Kiểm tra, định dạng và sửa bản in – Lyndie Kite, John McPhee và Karalyn Hingston.

Giải pháp giống cây trồng – Một Dự án thuộc Rotary Club of Devonport North, Rotary District 9830 & Food Plants International.



*Solutions to Malnutrition
and Food Security*

FOOD PLANT
SOLUTIONS
ROTARIAN ACTION GROUP