



Ny vomanga miaty laoranjy sy ny fanjarantsakafo

Ny vomanga miaty laoranjy dia voly iray tena manan-danja eo amin'ny sehatry ny sakafo, indrindra any amin'ireo faritra ahitana tsy fanjaran-tsakafo miverimberina, toy ny any Afrika Atsimo-Sahariana. Izy io dia loharanon'ny vitamina A, otrikaina ilaina ho an'ny fahitana, fitomboana ary fahasalamana ankapobeny. Noho izany, ny fampielezana fahalalana momba ny vomanga miaty laoranjy dia zava-dehibe amin'ny ady atao amin'ny tsy fahampian'ny vitamina A sy fanatsarana ny fahasalaman'ny mponina.

APR
2025



Ny tanjona dia ny manome torolàlana azo ampiharina amin'ny fanapariahana fahalalana momba ny sakafo, ny vomanga miaty laoranjy, ary ireo tombontsoa ara-pahasalamana entiny. Tsy izay ihany fa mikendry ihany koa ny :

-Fampiroboroboana ny fambolena sy ny fihinanana vomanga miaty laoranjy.

-Fanentanana ny fiarahamonina momba ny tombontsoa ara-tsakafo azo avy amin'ny vomanga miaty laoranjy.

-Fanatsarana ny fahaleovan-tena ara-tsakafo amin'ny alalan'ny fihenan'ny tsy fahampian-tsakafo toy ny vitamina A sy otrikaina hafa.

1. Maha-zava-dehibe ny Vomanga Miaty Laoranjy

Ny vomanga miaty laoranjy dia loharano tena manankarena amin'ny bêta-karotena, izay mivadika ho vitamina A ao amin'ny vatana. Ireto manaraka ireto no otrikaina lehibe hita ao aminy :

- **Vitamina A** : miaro amin'ny fahajambana amin'ny alina, manamafy ny hery fiarovana, manampy amin'ny fahasalaman'ny hoditra
- **Vitamina B, C, E, K** : manampy amin'ny fiasan'ny metabolisma sy fiarovana amin'ny fahasimbana ara-tselika
- **Akora mineraly** : toy ny kalsioma sy vy, izay ilaina amin'ny taolana sy fisorohana ny fahasemporana
- **Antioxydants** : miady amin'ny aretina maharitra sy mampatanjaka ny fahasalamana amin'ny ankapobeny

Tombontsoa ho an'ny Fahasalamana

- Fisorohana ny tsy fahampian'ny vitamina A : miaro amin'ny fahajambana amin'ny alina, manampy amin'ny fitomboan'ny zaza
- Fanamafisana ny hery fiarovana : ny vitamina A dia mandray anjara amin'ny fiarovana amin'ny tsimok'aretina
- Fahasalamana ara-pandevonan-kanina : noho ny fibre ao aminy, manampy amin'ny fandevonana sy fanitsiana ny tahan'ny siramamy ao anaty rà

2. Fomba Fambolena ny Vomanga Miaty Laoranjy

Fifidianana Karazany

Tokony hofantenana araka ny toetry ny tany sy ny toetrandro, ary arakaraka ny fanoherana aretina. Ny karazany manankarena bêta-karotena dia tokony ho laharam-pahamehana ho an'ny vokatra ara-tsakafo tsara kokoa.

Fomba Fambolena

- Fanomanana ny tany : mila alamina tsara amin'ny alalan'ny fandavahana sy fanondrahana zezika
- Famafazana : mampiasa vakim-boninkazo salama sy milamina ny elanelana ho an'ny fitomboana tsara
- Fitantanana : toy ny famafazana rano sy fanesorana ahitra tsy ilaina
- Fijinjana : tokony ho amin'ny fotoana mety amin'ny fitombenana sy kalitaon'ny vokatra

3. Fomba Fihinanana sy Fanodinana ny vomanga miaty laoranjy

Fampiasana amin'ny Andavanandro

Ny vomanga miaty laoranjy dia azo asongadiana amin'ny karazana sakafo toy ny :

- **Lasopy vomanga** : manankarena otrikaina, azo hanina amin'ny ankizy sy olon-dehibe
- **Potsitra vomanga** : mora atao, azo ampiarahana amin'ny sakafo isan'andro
- **Tsindrin-tsakafo** : toy ny mofo vomanga, akondro-vomanga, mofo mamy sns

Fampiasana Raviny sy Tsilany

Ny raviny dia azo hanina toy ny anana satria manankarena vitamina sy minenara ihany koa.

Fanodinana sy Fitahirizana

- Fanamainana amin'ny masoandro : fomba mahazatra izay manampy amin'ny fitahirizana maharitra
- Famadihana ho lafarinina : atao lafarinina ho fampiasana amin'ny ho avy



4. Tetikady Fampielezana Fahalalana

Fanentanana amin'ny alalan'ny haino aman-jery sy fiaraha-monina

- Onjam-peo sy fahitalavitra : manaparitaka hafatra amin'ny fiteny mahazatra
- Afisy sy taratasy fanazavana : sary sy lahatsoratra fohy amin'ny teny tsotra
- Atrikasa eny anivon'ny fiarahamonina : fandraisana anjara mivantana, fanehoana fomba fikarakarana sy fandrahoana ny vomanga miaty laoranjy

Fanofanana ireo Mpiara-miasa Amin'ny Fiarahamonina

- Mpampianatra, mpitondra fivavahana, mpitarika kokonolona : afaka manaparitaka tsara ireo fahalalana amin'ny vahoaka

Fiaraha-miasa amin'ireo fikambanana

- ONG, fikambanana misehatra amin'ny fambolena, tobim-pahasalamana sy oniversite dia afaka manampy amin'ny fanamafisana ny herin'ny fanentanana sy ny fanampariahana traikefa

5. Fanaraha-maso sy Fanombanana ny Fiantraikany

Masontsivana fanaraha-maso

- Fahabetsahan'ny fihinanana vomanga miaty laoranjy amin'ny tokantrano
 - Fahasalmana : fihenany tsy fahampian'ny vitamina A, fitomboan'ny zaza, fanatsarana ny hery fiarovana
- Fanombanana ireo fandaharan'asa
- Fanarahamaso ny fiovam-pitondran-tena ara-tsakafo sy fisehoan'ny fahasalamana
 - Fanitsiana ny paikady araka ny valin'ny fanombanana

Ny vomanga miaty laoranjy dia sakafo tena zava-dehibe amin'ny ady amin'ny tsy fanjarian-tsakafo, indrindra ny tsy fahampian'ny vitamina A. Noho ny harena ara-tsakafo ao aminy, dia anisan'ny manampy amin'ny fisorohana aretina sy fanatsarana ny fahasalamana ho an'ny mponina marefo indrindra.



WWW.CIPOTATO.ORG

Ny Ivon-toerana Iraisam-pirenena momba ny Ovy (CIP) dia naorina tamin'ny taona 1971 ho fikambanana manao fikarohana manokana ho an'ny fampandrosoana mifantoka amin'ny ovy, vomanga. Manome vahaolana siantifika vaovao izy mba hanatsarana ny fidirana amin'ny sakafo mahasalama sy mora vidy, hampiroborobo ny fitomboan'ny orinasa maharitra sy ny asa ary manatsara ny teknikam-pambolena mahatanty fiovaovan'ny toetry ny andro. Ny foibeny dia any Lima, Perou, ary manana toeram-pikarohana any amin'ny firenena mihoatra ny 20 any Afrika, Azia ary Amerika Latina ny CIP.

www.cipotato.org

Ny CIP dia ivon-toerana fikarohana ao amin'ny CGIAR, fiaraha-miasa iraisam-pirenena misahana ny fikarohana amin'ny fahampian-tsakafo. Ny siansa ao amin'ny CGIAR dia mifantoka amin'ny fanovana ny rafitra ara-tsakafo manoloana ny fiovaovan'ny toetry ny andro. Ny fikarohana ataony dia tanterahin'ny ivon-toerana 13 ao amin'ny CGIAR miaraka amin'ny fiaraha-miasa akaiky amin'ny mpiara-miombon'antoka an-jatony, anisan'izany ny andrim-pikarohana nasionaly sy isam-paritra, ny fiarahamonim-pirenena, ny oniversite, ny fikambanana miompana amin'ny fampandrosoana ary ny sehatra tsy miankina.

www.cgiar.org

Raha mila fanazavana fanampiny, azonao atao ny mifandray amin'ny foiben'ny CIP . Av. La Molina 1895, La Molina. Apartado 1558, Lima 12, Perou.

 5-11-3496017  cip-cpad@cgiar.org  www.cipotato.org |  [@cipotato](https://www.facebook.com/cipotato)  [@Cipotato](https://twitter.com/Cipotato)  [@cip_potato](https://www.instagram.com/cip_potato)

Ny CIP dia misaotra ireo fikambanana rehetra manohana ny asany maneran-tany amin'ny alalan'ny fandraisana anjara amin'ny CGIAR Trust Fund: www.cgiar.org/funders: www.cgiar.org/funders



© 2025. Ity famoahana ity dia manana zon'ny mpamorona avy amin'ny Ivon-toerana Iraisam-pirenena momba ny Ovy (CIP). Nahazo alalana hampiasaina eo ambanin'ny Creative Commons Attribution 4.0 International License izy.