

## ໄຟຂ້ອຂ້ອງໃຈ ກິນເຫັດມີປະໂຍ່ນຈົງທີ່ວີ?

ນໍາສອນເມື່ອ : 18 ຮ.ຄ. 2558

“ເພາະເຫັດກິນເອງຈະໄດ້ຄຸນຄ່າທາງອາຫາຮມາກກວ່າທີ່ວີເປົລາ”

“ກິນເຫັດແລ້ວທົ່ວອີດຈັງ..”

“ໜ້າມກິນເຫັດເກີນ3ໜີດຈະທຳໄທ້ຄື່ນໄສ້ອາເຈີນ”

ຫລາກຄວາມເຫັນເກີ່ວກັບເຫັດໃນໂລກໂຫຼ້າເຊີຍລເກີດຄຳຄາມວ່າ  
ແລ້ວແບບນີ້ເຫັດມີຄຸນຄ່າທາງໂກໝານາກຣມາກນອຍແຕ່ໃຫນ ຍິ່ງປັ້ງຈຸບັນກາຣເພາະເຫັດພູນມາກັ້ນ  
ໂດຍເຈັ້າພາຍຕອນທຳການນອພິສຕາງກີ່ທັນມາເພາະເຫັດກັນມາກັ້ນນີ້ເພຣະມີກາຣທຳກອນເຊື້ອເຫັດແບບສໍາເຮົາງປົງໃຫ້ເພາະກັນງ  
ກູ່ຢ່າງໄໝວ່າຈະເປັນເຫັດພັງເຫັດນາງພ້ັນຊີ່ກາຣເພາະເຫັດນອກຈາກຈະເປັນການອົດເກຣາທີ່ສຽງຮ້າຍໄດ້ເສີມໃຫ້ແລ້ວຍັງມີປະໂຍ່ນ  
ນີ້ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫາຮມາກມາຍຂະນະທີ່ຫລາຍຄນອາຈັກງວ່າວິກິນເຫັດມາກຈະເກີດປັ້ງຫາທອງອົດທອງເຟົບາງກີ່ຄືດວິກິນຍຶ່ງ  
ມາກຈະຍິ່ງສົງຜລເສີຍທີ່ວີໄມ່

ໄຟຂ້ອຂ້ອງໃຈໂດຍຜສ.ປຣະນະກົມວິທີກົດດ້າງຍົດປະບັນໂກໝານາກຣມາກຫວີທາຍາລ້ຽມທິດລຸກລູ່ວ່າວິຈຸບັນກາຣ  
ເພາະເຫັດມີຄວາມສະດວກມາກັ້ນມີກາຣທຳເປັນຫ຾ວເຊື້ອເປັນກອນເຫັດເພາະໄດ້ທັນທີ່ຕູ້ງກີ່ຈະມີວິທີບອກອູ້ວາຕອງທໍາຍາງໄຮຍ່  
ໃນອຸ້ນຫງວີມີຍ່າງໄຮ ປະເດີນຄື່ອຫລາຍຄນສັງສົດວ່າ ຄຸນຄ່າທາງໂກໝານາກຣມີມາກນອຍແຕ່ໃຫນ

ຈົງໆ ແລ້ວ

ເຫັດຫລາຍນີ້ທີ່ຮັບປະກາດໄດ້ມີຄຸນຄ່າທາງໂກໝານາກຣມີແຕກຕ່າງຈາກຜັກທ່ວ່າໄປເຫັດບາງນີ້ທີ່ມີປຣິມານໂປຣຕື່ນມາກກວ  
ກັງຜັກຊີ່ທີ່ຜ່ານມາໄດ້ມີກາຣເປີຍບ່ອຍເຫັນຄຸນຄ່າທາງໂກໝານາກຣມາກຕ່າງໆໂດຍເຫັນທີ່ໜີ່ໜ່ວຍບຣິໂກຣັກ100ກຣັມພບວ່າເຫັດພັງ  
ໃຫ້ພັງງານ32ກິໂລແຄລອວີເຫັດໂຄນ45ກິໂລແຄລອວີເຫັດນາງພ້າ 33 ກິໂລແຄລອວີ  
ຂະນະທີ່ເນື່ອເຫັນກັບຜັກກາດຂາວພົບວ່າມີພັງງານ 18 ກິໂລແຄລອວີ ຜັກຕໍາລົງ 28 ກິໂລແຄລອວີ ຄ້ວງອກ 30 ກິໂລແຄລອວີ  
ແລະຄ້ວ່າຜັກຍາວມີພັງງານ 38 ກິໂລແຄລອວີ

“ສ່ວນໂປຣຕື່ນເມື່ອເຫັນທີ່ໜີ່ໜ່ວຍບຣິໂກຣັກ100 ກຣັມ ພບວ່າ ເຫັດພັງ 3.2 ກຣັມ ເຫັດໂຄນ 6.3 ກຣັມ ເຫັດນາງພ້າ  
3.4-3.5 ກຣັມແລະເຫັດທອນມີປຣິຕື່ນ 2.2 ກຣັມ ຂະນະທີ່ຜັກກາດຂາວມີປຣິຕື່ນ 1.7 ກຣັມ ຜັກຕໍາລົງ 4.1 ກຣັມ ຄ້ວງອກ 4.2  
ກຣັມ ແລະຄ້ວ່າຜັກຍາ 3 ກຣັມ ສ່ວນປຣິມານໄໝມັນໃນເຫັດແລະຜັກມີອູ້ນໂຍ່ມາກ

ກາຣປຽງອາຫາຮຈາກເຫັດຄຸວປຽງຮ່ວມກັນເນື້ອສັດວີເຊື່ນເນື້ອໜູ້ ເນື້ອໄກ໌ ກຸ່ງ ເປັນຕົ້ນ  
ຈະກຳໄທໄດ້ວັບກຣດອະນີນີ້ທີ່ຈຳເປັນຕອຮາກຍອ້າງຄຣນຕວ້ນ  
ສ່ວນທີ່ບາງຄນບອກວາມີປັ້ງຫາຮັບປຽງທານ້ຳເຫັດແລ້ວມີອາກາຮທອງອົດແນ່ທ້ອງມາກນັ້ນຂັ້ນເຫັດຈົງກີ່ເໜືອນຜັກທ່ວ່າໄປ  
ທີ່ເນື່ອຮັບປະກາດມາກ່າງ ກີ່ທຳໄຫ້ທອງອົດໄດ້”

ອ່າຍ່າງໄຮກ້ຕາມ ກາຣບຣິໂກຣັກເຫັດສິ່ງສຳຄັງກ່ອນປຽງອາຫາຮຕ້ອງລ້າງທໍາຄວາມສະອາດໃຫ້  
ແລະນໍາເຫັດມາປຽງອາຫາຮໃຫ້ສຸກຄູວັ້ນທີ່ເຫັດມາບຣິໂກຣັກມີອຕອມື້ອ  
ໜຶ່ງເຮັດວຽກເກີບເຫັດສົດໄວ້ແມ່ຈະໃນຕູ້ເຢັນກີ່ຈະເຫັນກາຣເປີຍແປ່ງເກີດຂັ້ນ ນັ້ນພຣະມີຮອຍຫ້າ ຮສກີເປີຍໃນໄປ

โครงสร้างทางเคมีมีการเปลี่ยนแปลงที่หลาย คนเรียกว่าเกิดตายนั่น

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเคมีที่เกิดขึ้นคือการเกิดสารที่เรียกว่า Biogenicamine ที่มีผลต่อร่างกายได้ เช่นอาจทำให้รู้สึกไม่สบายทองได้ ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษหรืออาจทำให้มีอาการไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว ปัจจุบันได้

ถ้าเห็นที่ข้อมาเหลือมีวิธีการป้องกันการเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่จะเกิดขึ้นโดยการต้มหรือนึ่งให้สุกแล้วจึงเก็บแช่ตู้เย็น

ส่วนที่เกิดค่าถูกในโลกโซเชียลว่าควรรับประทานเห็ดเกินกว่า 3 ชนิดในครั้งเดียวหรือไม่เนื่องจากมีการพูดในโซเชียลว่าทานแล้วรู้สึกคลื่นไส้อาเจียนผศ.ปรััญชัตรະบุราเรื่องนี้จำเป็นต้องตรวจสอบว่าพระองค์ได้เกิดจากเหตุ เพราะจริงๆ และในแพทย์แผนจีนการรับประทานเห็ดหลากชนิดยังเป็นยา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น หากมีอาการไม่พึงประสงค์ควรไปพบแพทย์จะดีกว่า

ที่มา [มติชนออนไลน์](#) วันที่ 17 มีนาคม 2558