

## ประโยชน์จากอาหารเห็ด...

นำเสนอเมื่อ : 6 มิ.ย. 2552

## ประโยชน์จากอาหารเห็ด..



.....เห็ด นับเป็นพืชชนิดหนึ่งที่คุณกำลังให้ความ สนใจและนิยม นำไปปรุงเป็นอาหาร หลากชนิด เช่น ทำเป็นซूपเห็ด ยาเห็ด ผัดเห็ด เห็ดต้มยำ หรือคูกี้เห็ด เรียกได้ว่า สามารถ ตัด แปลงทำ ได้ ทั้งอาหารคาวและหวาน

.....เนื่องจากเห็ดมีความอร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการเห็ดที่เรานำมารับประทาน

นั้นเป็นส่วน หนึ่งของเห็ดที่มีอยู่ถึงกว่าสามหมื่นชนิด แบ่งเป็นส่วนที่รับประทานได้ 2,000 ชนิด และส่วนที่รับประทานไม่ได้ 32 ชนิด เนื่องจากเป็นเห็ดมีพิษ และมีอยู่ 10 ชนิดที่มีพิษถึงตาย เห็ดเป็นพืชที่ไม่มีใบ คลอโรฟิลล์ ราก ดอก หรือเมล็ดจึงแตกต่างจากผักทั่วไป รูปร่าง ลักษณะของเห็ดก็ต่างกันไปตามสายพันธุ์ รวมถึงรสชาติความอร่อย เช่น บางพันธุ์มี รูปร่างคล้ายร่ม บางก็เหมือนหูหนู บางก็ดอกตูมเล็ก บางก็มีขนาดใหญ่ ความอร่อยนั้นขึ้นอยู่กับความแน่นนุ่มเหนียวของเส้นใยที่ก่อตัวขึ้นมา เป็นดอกเห็ด

.....นอกจากความอร่อยแล้ว ประโยชน์ที่ได้คือ เห็ดมีโปรตีนสูง วิตามิน เกลือแร่ ธาตุเหล็ก ไฟเบอร์ สังกะสี สารโคติน กรดอะมิโนที่จำเป็นบางตัว และมีพลังงานต่ำ สำหรับผู้ที่ต้องการ จะลดน้ำหนัก สามารถ รับประทาน อาหารที่ทำจากเห็ดได้โดยไม่ต้องกังวลใจ

.... เพราะมีคาร์โบไฮเดรตต่ำ และมีไฟเบอร์จำพวกเซลลูโลสที่ย่อยไม่ได้ ส่วนผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งต้องควบคุมปริมาณน้ำตาล อาหารจากเห็ดนั้นนับว่าเหมาะสมอย่างยิ่ง เพราะเห็ดไม่มีน้ำตาล แม้จะมีรสหวานแต่นั้นก็มาจากกรดอะมิโน ที่มีอยู่ในตัวเห็ดนั่นเอง

....**เห็ดหอม** ใช้ในการปรุงอาหารให้เอร็ดอร่อยยิ่งขึ้น มีวิตามินเอ วิตามินบี โปรตีน และแร่ธาตุอื่นๆ มากมาย ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ลดไขมันในเลือด และช่วยต้านการเกิดคอเลสเตอรอล เห็ดฟางเห็ดยอदनิยมในการนำมาทำ ต้มยำ ซึ่งหาซื้อได้ง่าย ตามท้อง ตลาด ไม่ว่าจะในเมืองหรือชนบท เห็ดฟางจะมีตลอดทั้งปี เรื่องประโยชน์ทางโภชนาการนั้นก็มาก เช่น ให้วิตามินซีในปริมาณที่สูง และมีกรดอะมิโนสำคัญอยู่หลายชนิด

หากรับประทานประจำจะช่วยลดการติดเชื้อต่างๆ แต่ก็ไม่ควรรับประทานสดๆ เพราะมีสารยับยั้งการดูดซึม อาหาร นอกจากนั้นยังช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน โรคเหงือก และลด อาการ ฝัน คั่นต่างๆ

**เห็ดหูหนู** ในบันทึกของตำรายาจีนได้พูดถึงสรรพคุณในการบำรุงกระเพาะอาหารลดอาการ เส้นโลหิตฝอยแตก ช่วยลดการไหลเวียนโลหิต ทำให้การทำงานและการขับเคลื่อนลำไส้ดีขึ้น

**เห็ดโคน** เห็ดรสอร่อยที่แต่ละปีจะมีให้รับประทานเพียงช่วงเวลาเดียวคือในหน้าฝน มีมากที่ จ.กาญจนบุรี เพราะเป็นเห็ดที่หายากจึงมักนำเห็ดโคนมาดองเพื่อเก็บไว้ทานทั้งปี เห็ดโคน 100 กรัม ให้โปรตีน 4.2 กรัม

**เห็ดหลินจือ** นอกจากใช้รับประทานแล้ว ปัจจุบันยังมีการนำไปเป็นส่วนผสม ของ เครื่องสำอางอีกด้วย พบว่าเห็ดชนิดนี้สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของก้อนเนื้อร้าย ต้านอนุมูลอิสระ และไวรัสจากการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์แก้ปวดศีรษะ แก้อักเสบ ลดความดัน รวมทั้งลดไขมันในเส้นเลือดอีกด้วย



ขอบคุณที่มาข้อมูล <http://www.siamhealthy.net>