

## นำรู้กับ....สารพัดเห็ด.....สารพันคุณค่า

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ค. 2552

วันนี้เอาเรื่องเห็ดต่างๆ มาเล่าให้ฟัง เป็นเห็ดที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ไม่ได้เกิดเองตามธรรมชาติ หาได้ง่าย มีขายตามท้องตลาดหรือตามศูนย์การค้าทั่วไป รับประทานแล้วปลอดภัย ไม่ต้องกลัวว่าจะมีพิษ มีประโยชน์และคุณค่าต่อร่างกายมากมาย คุณสามารถทำเมนูอร่อยๆ จากเห็ดได้หลายอย่าง ถ้ามีโอกาสจะนำเสนอค่ะ

**☒ เห็ดหอม** นอกจากความอร่อยและกลิ่นหอมที่รู้จักกันดีอยู่แล้ว เห็ดหอมยังได้ชื่อว่าเป็นยาบำรุงชั้นยอด ถึงขนาดที่คนจีนยกให้เป็นอาหารตำรับ "อมตะ" ซ้ำยังช่วยบรรเทาอาการไขหวัด บำรุงกระดูก ลดไขมันในเลือด ลดโคเลสเตอรอล ทำให้เลือดไหลเวียนดี แก้อาการปวดกระเพาะอาหาร รวมทั้งอาการเหนื่อยอ่อนเพลียด้วย เพราะเห็ดชนิดนี้มีโปรตีนสูง อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินบี ซีลีเนียม และเมื่อเรื้อรัง นี้ประเทศญี่ปุ่นได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเห็ดหอม และพบว่าในเห็ดหอมมีน้ำตาลโมเลกุลขนาดใหญ่ถึง 2 ชนิด ซึ่งจะช่วยให้หน้าที่กระตุ่นระบบภูมิคุ้มกันโรค และชะลอการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งได้

**☒ เห็ดนางฟ้าและเห็ดเป๋าฮื้อ** เห็ดทั้ง 2 ชนิดนี้อยู่ในตระกูลเดียวกัน จึงสรรพคุณคล้ายๆ กัน คือช่วยป้องกันโรคหวัด ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต และป้องกันโรคกระเพาะอาหาร ถ้าเห็ดเป๋าฮื้อราคาแพง จะซื้อเห็ดนางรมหรือเห็ดนางฟ้ามาทานแทนก็ได้คุณค่าอย่างเดียวกัน

**☒ เห็ดฟาง** เราจะเห็นเห็ดฟางบ่อยที่สุดในต้มยำ เมนูอันลือลั่นของคนไทยเรา แต่ทั้งๆ ที่เห็นหน้ากันออกจะบ่อย แต่บางคนอาจยังไม่รู้ว่าเห็ดฟางมีวิตามินซีสูงและมีกรดอะมิโนสำคัญอยู่หลายชนิด ถาทานประจำจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน โรคเหงือก ลดการผื่นคันต่างๆ และลดการติดเชื้อได้ แต่มีข้อแม้ว่าไม่ควรทานกันสดๆ เพราะเห็ดฟางมีสารที่คอยยับยั้งการดูดซึมอาหาร ทำให้ร่างกายดูดซึมอาหารได้ไม่เต็มที่

**☒ เห็ดหลินจือ** คุณค่าของเห็ดหลินจือมีมากเสียจนบริษัทเครื่องสำอางหลายแห่งต้องเอาไปเป็นสกัดผสมกับเครื่องสำอางประทิ่นโฉมให้สาวๆ กันเลย แต่การกินจะได้ประโยชน์มากกว่า เพราะนอกจากจะอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้รอยย่นไม่มาถามหาแล้ว ยังมีเอนไซม์ช่วยยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง กระตุ่นภูมิคุ้มกันไวรัส แก้อักเสบ ลดความดันเลือด แก้อาการปวดศีรษะ รวมทั้งลดไขมันในเส้นเลือดด้วย

**☒ เห็ดแชมปิญอง** หรือที่บ้านเราเรียกว่าเห็ดกระดุม สรรพคุณของมันคือช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมได้ดีที่สุดเมื่อเทียบกับเห็ดอื่น ๆ เพราะในแชมปิญองมีสารที่ช่วยยับยั้งเอนไซม์ aromatase ตัวการสร้างฮอร์โมนเพศหญิงในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน เมื่อร่างกายผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนได้น้อยลงก็ลดโอกาสการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านมให้น้อยลงตามไปด้วย

✘ **เห็ดเข็มทอง** เป็นเห็ดสีขาว หัวเล็ก ๆ ขึ้นติดกันเป็นแพ รสชาติเหนียวนุ่ม นำมารับประทานแบบสดๆ ใส่กับสลัดผักก็ได้ ถาชอบสุกก็นำไปย่าง ผัดหรือลวกแบบสุก ถ้ากินเป็นประจำจะช่วยรักษาโรคตับ กระเพาะ และลำไส้อักเสบเรื้อรัง

✘ **เห็ดหูหนู** เป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรต

**เห็ดหูหนูขาว** ได้ถูกยกย่องเป็น สุดยอดของเห็ด สมัยก่อนเป็นเห็ดที่พบได้น้อยตามธรรมชาติ ราคาแพง เป็นอาหารบำรุงสำหรับคนที่มีฐานะร่ำรวย แต่ปัจจุบันมีการเพาะเลี้ยง ทำให้ราคาถูกลง หาซื้อได้ง่าย ในสมัยปลายราชวงศ์ชิง มีการระบาดของวัณโรค ผู้ป่วยมักมีอาการไข้หลังเที่ยงวัน ไอแห้งๆ มีเสมหะปนเลือด มีการใช้เห็ดหูหนูขาวบำรุงรักษา เสริมกับยา ทำให้ผลการรักษาดีขึ้น การศึกษาวิจัยสมัยใหม่พบว่า เห็ดหูหนูขาว มีส่วนประกอบของโปรตีน ไขมัน น้ำตาล ไฟเบอร์ กรดอะมิโน วิตามิน และสารจำเป็นต่างๆ รวมทั้งน้ำมันยางอย่างอุดมสมบูรณ์

**สรรพคุณที่สำคัญ** คือ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ เสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้การไหลเวียนเลือดของหัวใจดีขึ้น (ลดอาการหลอดเลือดหัวใจขาด ตีบ) มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ลดอาการแทรกซ้อน ภายหลังการฉายแสงรักษาโรคมะเร็ง

**เห็ดหูหนูดำ** ได้ชื่อว่า "อาหารคาวของอาหารเจ" ในทางแพทย์จีน ถือว่าเป็นยาบำรุงเลือดและพลัง มีส่วนประกอบคล้ายกับเห็ดหูหนูขาว คุณสมบัติทางยา ไม่ร้อน ไม่เย็น รสหวาน วิ่งเส้นลม-ปราณไต (สีดำเป็นสีของไต) เป็นเห็ดที่ได้รับพลังยินสะสม ทำให้ลดความร้อน หรือเกิดความเย็นแก่กระเพาะอาหารได้