

## เห็ดหอม ...เห็ดโคน.....อาหารต้านโรค

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

### เห็ดหอม - เห็ดโคน

**☒ เห็ดหอม** ราชาแห่งเห็ดต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ แต่ปัจจุบันเพาะเลี้ยงในเมืองไทยได้แล้ว แถบภาคเหนือทำให้มีเห็ดหอมกินได้ตลอดทั้งปี เห็ดหอมเติบโตในที่ที่มีอากาศหนาวเย็น ความชื้นสูง มักขึ้นบนขอนไม้หรือไม้เนื้อแข็ง โดยเฉพาะไม้ในสกุล Fagaceae

ลักษณะเฉพาะตัวของเห็ดหอมคือมีกลิ่นหอม เนื้อนุ่ม หากนำไปตากแห้งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นานโดยที่ยังมีกลิ่นหอมอยู่

นอกจากเป็นอาหารแล้ว คนจีนยังใช้เห็ดหอมเป็นยา ในศตวรรษที่ 14 มีบันทึกว่าหมอยาจีนใช้เห็ดหอมเป็นยาอายุวัฒนะรักษาหัวใจทำให้เลือดลมดี แก้อาการเจ็บโตของเนื้อร้าย และแก้อาการ **นักวิจัยสมัยใหม่วิจัยพบสอดคล้องกันว่าเห็ดหอมช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ต้านโรคมะเร็งและโรคร้ายต่างๆ จากเชื้อไวรัส**

ทศวรรษ 1970 งานวิจัยหลายชิ้นในญี่ปุ่นพบว่าเห็ดหอมมีกรดอะมิโนชื่อ eritadenine ช่วยให้ไตย่อยคอเลสเตอรอลได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงได้อย่างน่าทึ่ง และยังพบว่าเห็ดหอมมีสารเลนติแนน (lentinan) ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ระบบภูมิคุ้มกันให้มีประสิทธิภาพในการต่อสู้ภัยร้าย หรือป้องกันการเติบโตของเซลล์เนื้องอกต่างๆ เลนติแนนยังช่วยรักษาโรคตับอักเสบจากไวรัสบี (Hepatitis B) ได้ด้วย

### ☒ เห็ดโคน

เป็นเห็ดป่าที่มีรูปร่างเหมือนเห็ดทั่วไปคือมีก้านเห็ดและหมวกเห็ด มีอยู่ 2 สี สีขาวกลางหมวกสีดำ และมีสีดำหมดเลย มีกลิ่นเฉพาะตัว มักเกิดตามจอมปลวก จึงเรียนอีกชื่อหนึ่งว่า **เห็ดปลวก** มีรสหวานอร่อยกว่าเห็ดอื่นๆ จึงเป็นที่นิยมกันมาก ปัจจุบันสามารถเพาะเห็ดโคนได้ แต่ปริมาณไม่มากและดอกเล็กสู้กับเห็ดโคนป่าซึ่งดอกใหญ่ โคนอวบหนา มีวางขายเฉพาะในฤดูฝนเท่านั้น ประมาณเดือนกันยายนถึงตุลาคม

เห็ดโคนเติบโตได้ดีในสภาพธรรมชาติ ความชื้นและอุณหภูมิพอเหมาะ พบมากในแถบจังหวัดกาญจนบุรี นครราชสีมา ราชบุรี และเพชรบุรี เมื่อพื้นที่ป่าค่อยๆ หดหายไป เห็ดโคนจึงหายากและมีราคาแพง เป็นเห็ดปรุงง่าย ๆ เพียงต้มกับเกลือก็ได้น้ำดื่มเห็ดรสหวานตามธรรมชาติ อร่อยไม่แพยางไฟกินกับน้ำปลาร้า

เห็ดโคนช่วยเจริญอาหาร บำรุงกำลัง แก้อาการเบื่ออาหาร แก้อาการอ่อนเพลีย แก้อาการเหนื่อย กระจายเสมหะ การทดลองทางเภสัชศาสตร์พบว่าน้ำสกัดจากเห็ดโคนสามารถยับยั้งเชื้อโรคมะเร็งชนิด เซลล์ไตฟอยด์

ที่มา <http://ns.horapa.com/content.php?Category=Herb&No=410><span%20class=

