

ไขข้อข้องใจ กินเห็ดมีประโยชน์จริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 18 ธ.ค. 2558

“เพาะเห็ดกินเองจะได้คุณค่าทางอาหารมากกว่าหรือเปล่า”

“กินเห็ดแล้วท้องอืดจัง..”

“ห้ามกินเห็ดเกิน3ชนิดจะทำให้คลื่นไส้อาเจียน”

หลากหลายความเห็นเกี่ยวกับเห็ดในโลกโซเชียลเกิดคำถามว่า แล้วแบบนี้เห็ดมีคุณค่าทางโภชนาการมากน้อยแค่ไหน ยิ่งปัจจุบันการเพาะเห็ดพบมากขึ้น โดยเฉพาะคนทำงานออฟฟิศต่างก็หันมาเพาะเห็ดกันมากขึ้นนั้นเพราะมีการทำอนุเชื้อเห็ดแบบสำเร็จรูปให้เพาะกันง่าย ๆ ไม่ว่าจะเป็นเห็ดฟางเห็ดนางฟ้าซึ่งการเพาะเห็ดนอกจากจะเป็นงานอดิเรกที่สร้างรายได้เสริมให้แล้วยังมีประโยชน์มีคุณค่าทางอาหารมากมายขณะที่หลายคนอาจกังวลว่ากินเห็ดมาก ๆ จะเกิดปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อบางก็คิดว่ากินยิ่งมากจะยิ่งส่งผลเสียหรือไม่

ไขข้อข้องใจโดย ผศ.ปริญญาตรี ฐนวิญญ์ภักดี อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ปัจจุบันการเพาะเห็ดมีความสะดวกมากขึ้นมีการทำเป็นหัวเชื้อเป็นก้อนเห็ดเพาะได้ทันทีซึ่งก็จะมีวิธีบอกอยู่ว่าต้องทำอย่างไรอยู่ในคู่มืออย่างไร ประเด็นคือหลายคนสงสัยว่า คุณค่าทางโภชนาการมีมากน้อยแค่ไหน

จริงๆ แล้ว

เห็ดหลายชนิดที่รับประทานได้มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างจากผักทั่วไปเห็ดบางชนิดที่มีปริมาณโปรตีนมากกว่าผักซึ่งที่ผ่านมาก็ได้มีการเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการต่างๆ โดยเทียบที่หนึ่งหน่วยบริโภค 100 กรัม พบว่าเห็ดฟางให้พลังงาน 32 กิโลแคลอรี เห็ดโคน 45 กิโลแคลอรี เห็ดนางฟ้า 33 กิโลแคลอรี ขณะที่เมื่อเทียบกับผักกาดขาวพบว่ามีพลังงาน 18 กิโลแคลอรี ผักตำลึง 28 กิโลแคลอรี ถั่วงอก 30 กิโลแคลอรี และถั่วงอกยาวมีพลังงาน 38 กิโลแคลอรี

“ส่วนโปรตีนเมื่อเทียบที่หน่วยบริโภค 100 กรัม พบว่า เห็ดฟาง 3.2 กรัม เห็ดโคน 6.3 กรัม เห็ดนางฟ้า 3.4-3.5 กรัม และเห็ดหอมมีโปรตีน 2.2 กรัม ขณะที่ผักกาดขาวมีโปรตีน 1.7 กรัม ผักตำลึง 4.1 กรัม ถั่วงอก 4.2 กรัม และถั่วงอกยาว 3 กรัม ส่วนปริมาณไขมันในเห็ดและผักมีอยู่น้อยมาก

การปรุงอาหารจากเห็ดควรปรุงร่วมกับเนื้อสัตว์เช่นเนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้ง เป็นต้น จะทำให้ได้รับกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วน ส่วนที่บางคนบอกว่ามีปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อแล้วมีอาการท้องอืดแน่นท้องมานั้นข้อเท็จจริงก็เหมือนผักทั่วไปที่เมื่อรับประทานมากๆ ก็ทำให้ท้องอืดได้”

อย่างไรก็ตาม การบริโภคเห็ดสิ่งสำคัญก่อนปรุงอาหารต้องล้างทำความสะอาดให้ดี และนำเห็ดมาปรุงอาหารให้สุกควรซื้อเห็ดมาบริโภคมีต่อมือ ซึ่งเราจะเห็นว่าถ้าเก็บเห็ดสดไว้แหมะในตู้เย็นก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น นั่นเพราะมีรอยชำ รสก็เปลี่ยนไป

โครงสร้างทางเคมีมีการเปลี่ยนแปลงที่หลายคนเรียกว่าเกิดตายนิ่ง
การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเคมีที่เกิดขึ้นคือการเกิดสารที่เรียกว่า Biogenic amine ที่มีผลต่อร่างกายได้
เช่นอาจทำให้รู้สึกไม่สบายท้องได้ ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษหรืออาจทำให้มีอาการไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว
ปวดศีรษะได้
ถ้าเห็นที่ชื่อมาเหลือมีวิธีการป้องกันการเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่จะเกิดขึ้นโดยการต้มหรือหนึ่งให้สุกแล้วจึงเก็บแช่ตู้เย็น

ส่วนที่เกิดคำถามในโลกโซเชียลเชื่อว่าควรรับประทานเห็ดเกินกว่า 3 ชนิดในครั้งเดียวหรือไม่เนื่องจากมีการพูดในโซเชียล
ว่าทานแล้วรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน ผศ.ปริญญาตรีระบุว่าเรื่องนี้จำเป็นต้องตรวจสอบว่าเพราะอะไรกันแน่อาจไม่ได้เกิดจาก
เห็ด เพราะจริงๆ แล้วในแพทย์แผนจีนการรับประทานเห็ดหลากชนิดยังเป็นยา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น
หากมีอาการไม่พึงประสงค์ก็ควรไปพบแพทย์จะดีกว่า

ที่มา [มติชนออนไลน์](#) วันที่ 17 ธันวาคม 2558