

## ไขข้อข้องใจ กินเห็ดมีประโยชน์จริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 18 ธ.ค. 2558

“เพาะเห็ดกินเองจะได้คุณค่าทางอาหารมากกว่าหรือเปล่า”

“กินเห็ดแล้วท้องอืดจัง..”

“ห้ามกินเห็ดเกิน3ชนิดจะทำให้คลื่นไส้อาเจียน”

หลากหลายความเห็นเกี่ยวกับเห็ดในโลกโซเชียลเกิดคำถามว่า แล้วแบบนี้เห็ดมีคุณค่าทางโภชนาการมากน้อยแค่ไหน ยิ่งปัจจุบันการเพาะเห็ดพบมากขึ้น โดยเฉพาะคนทำงานออฟฟิศต่างก็หันมาเพาะเห็ดกันมากขึ้นนั้นเพราะมีการทำอนุเชื้อเห็ดแบบสำเร็จรูปให้เพาะกันง่าย ๆ ไม่ว่าจะเป็นเห็ดฟางเห็ดนางฟ้าซึ่งการเพาะเห็ดนอกจากจะเป็นงานอดิเรกที่สร้างรายได้เสริมให้แล้วยังมีประโยชน์มีคุณค่าทางอาหารมากมายขณะที่หลายคนอาจกังวลว่ากินเห็ดมาก ๆ จะเกิดปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อบางก็คิดว่ากินยิ่งมากจะยิ่งส่งผลเสียหรือไม่

ไขข้อข้องใจโดยผศ.ปริญญาตรีธนวิญญ์ภักดีอาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดลกล่าวว่าปัจจุบันการเพาะเห็ดมีความสะดวกมากขึ้นมีการทำเป็นหัวเชื้อเป็นก้อนเห็ดเพาะได้ทันทีซึ่งก็จะมีวิธีบอกอยู่ว่าต้องทำอย่างไรอยู่ในคู่มืออย่างไร ประเด็นคือหลายคนสงสัยว่า คุณค่าทางโภชนาการมีมากน้อยแค่ไหน

จริงๆ แล้ว

เห็ดหลายชนิดที่รับประทานได้มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างจากผักทั่วไปเห็ดบางชนิดที่มีปริมาณโปรตีนมากกว่าผักซึ่งที่ผ่านมาก็ได้มีการเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการต่างๆโดยเทียบที่หนึ่งหน่วยบริโภค100กรัมพบว่าเห็ดฟางให้พลังงาน32กิโลแคลอรีเห็ดโคน45กิโลแคลอรีเห็ดนางฟ้า 33 กิโลแคลอรี ขณะที่เมื่อเทียบกับผักกาดขาวพบว่ามีพลังงาน 18 กิโลแคลอรี ผักตำลึง 28 กิโลแคลอรี ถั่วงอก 30 กิโลแคลอรี และถั่วงอกยาวมีพลังงาน 38 กิโลแคลอรี

“ส่วนโปรตีนเมื่อเทียบที่หน่วยบริโภค100 กรัม พบว่า เห็ดฟาง 3.2 กรัม เห็ดโคน 6.3 กรัม เห็ดนางฟ้า 3.4-3.5 กรัมและเห็ดหอมมีโปรตีน 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 และนำเห็ดมาปรุงอาหารให้สุกควรซื้อเห็ดมาบริโภคเมื่อต่อมือ ซึ่งเราจะเห็นว่าถ้าเก็บเห็ดสดไว้แหม่จะในตู้เย็นก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น 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