



วารสารวิชาการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

พลิกชีวิตด้วยแปดเห็ดมหัศจรรย์

พิมลมาส ฤทธิ์เพ็ญ*

เห็ด (Mushroom) เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่ง ซึ่งแต่เดิมถูกจัดอยู่ในอาณาจักรเดียวกับพืช แต่ในปัจจุบันจัดอยู่ในอาณาจักรเห็ดราหรือภาษาอังกฤษเรียกว่า “ฟังไจ” เห็ดเป็นสิ่งมีชีวิตที่ประเภทยูคาริโอตเซลล์ ไม่มีคลอโรฟิลล์แต่ได้รับสารอาหารจากการย่อยสลายสารอินทรีย์ โดยปล่อยเอนไซม์ออกมาย่อยสลายสาร อินทรีย์ที่มีโมเลกุลขนาดใหญ่และซับซ้อนจนเป็นโมเลกุลเล็กและดูดซึมเข้าเซลล์

เห็ดมีมากมายหลายชนิดกระจายอยู่ทั่วโลก ซึ่งโดยส่วนใหญ่สามารถนำมาปรุงและประกอบอาหารโดยให้พลังงานและให้ประโยชน์ต่อร่างกาย แต่มีส่วเล็กน้อยที่ก่อให้เกิดพิษต่อร่างกายเบื้องต้นหรือรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ และเห็ดถือเป็นหนึ่งในรายการอาหารที่ปัจจุบันมีผู้นิยมรับประทานกันอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะในกลุ่มของผู้รักสุขภาพ

นอกจากเห็ดจะให้คุณค่าทางโภชนาการที่ค่อนข้างสูงใกล้เคียงกับพืชและสัตว์ยังมีสรรพคุณทางยา สามารถรักษาอาการต่างๆ ให้บรรเทาลง ช่วยป้องกันมะเร็ง รักษาความดันโลหิตสูง เป็นต้น หากจะกล่าวถึงชนิดของเห็ดที่มีผู้ให้ความนิยมนำมาปรุงอาหารและใช้เป็นยารักษาโรคนั้นมีทั้งหมด 8 ชนิดได้แก่

1. เห็ดหอม

เห็ดหอม เป็นเห็ดที่ได้รับความนิยมในการนำมาประกอบอาหาร ประเภทต้ม ตุ่น และ ผัด มีชื่อสามัญว่า Shiitake Mushroom ถิ่นกำเนิดของเห็ดหอมมาจากประเทศจีน ญี่ปุ่น อินโดนีเซียและไต้หวัน

*อาจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

สรรพคุณทางยา

ในเห็ดหอมมีกรดอะมิโน eritadenine ช่วยให้ไตย่อยโคเลสเตอรอลได้ดี ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยรักษาอาการหวัด เลือดลมไหลเวียนดี ช่วยป้องกันมะเร็ง ด้านพิษณุ ป้องกันโรคเลือดหัวใจตีบและมีวิตามิน ซึ่งชาวจีนถือว่าเห็ดหอมเป็นยาอายุวัฒนะ เป็นอาหารต้นตำรับอมตะ ซึ่งลักษณะทางกายภาพของเห็ดหอมที่ชาวจีนถือว่าเป็นอายุวัฒนะและเป็นอาหารต้นตำรับ อมตะ แสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 เห็ดหอม เห็ดที่เป็นอายุวัฒนะ และต้นตำรับอาหาร อมตะ ของชาวจีน

แหล่งที่มา ; <http://www.khaomak.com>

2. เห็ดหูหนู

เห็ดหูหนู เป็นเห็ดที่นิยมนำมาประกอบอาหารประเภทผัด ตูน แกง และต้ม มีชื่อสามัญว่า Jew's Ear Mushroom ถิ่นกำเนิดของเห็ดหูหนูมาจากประเทศจีน

สรรพคุณทางยา

เห็ดหูหนูมีสรรพคุณช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเม็ดเลือดขาวโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ บำรุงปอด ลดอาการอ่อนเพลีย ไขมันใน คอแห้ง ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น รวมทั้งช่วยรักษาโรคกระเพาะและโรคกรดไหลย้อน ซึ่งลักษณะทางกายภาพของหูหนูที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเม็ดเลือดขาวโดยเฉพาะในผู้สูงอายุแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 เห็ดหูหนูช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเม็ดเลือดขาวในผู้สูงอายุ

แหล่งที่มา ; <http://www.oknation.net>

3. เห็ดหลินจือ

เห็ดหลินจือ เห็ดที่นิยมนำมาปรุงเป็นยาโดยการต้มหรือดุน มีชื่อสามัญว่า Ling Zhi Mushroom ถิ่นกำเนิดของเห็ดหลินจืออยู่ในประเทศจีน

สรรพคุณทางยา

เห็ดหลินจือมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูง ลดปริมาณน้ำตาลและโคเลสเตอรอล รักษาอาการภูมิแพ้ต่างๆ รักษาโรคหลอดเลือดอักเสบ แก้อหอบหืด ยับยั้งเซลล์เนื้องอกมะเร็ง แก้อาการปวดตามข้อ บำรุงร่างกาย บำรุงประสาท ซึ่งลักษณะทางกายภาพของเห็ดหลินจือที่ช่วยยับยั้งเซลล์เนื้องอกและมะเร็งอีกทั้งช่วยบำรุงประสาท แสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 เห็ดหลินจือ ช่วยยับยั้งเซลล์เนื้องอกและมะเร็ง บำรุงประสาท

แหล่งที่มา ; <http://www.alternativecomplete.com>

4. เห็ดแชมปิยอง

เห็ดแชมปิยอง เป็นเห็ดที่สามารถนำประกอบอาหารได้หลากหลายประเภท เช่น ต้ม ผัด ชุปและอบ มีชื่อสามัญว่า Champignon Mushroom ถิ่นกำเนิดของเห็ดแชมปิยองอยู่ในประเทศฝรั่งเศส

สรรพคุณทางยา

เห็ดแชมปิยองมีบทบาทในการรักษาและป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมมากที่สุด โดยสารดังกล่าวได้แก่สารเบตา-กลูแคน อีกทั้งยังมีสาร lentinan ที่สามารถต่อต้านเนื้องอกและมะเร็งได้ เสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันโรคและลดไขมันในเส้นเลือด ซึ่งลักษณะทางกายภาพของเห็ดแชมปิยองที่มีบทบาทในการรักษาและป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านม แสดงในภาพที่ 4



ภาพที่ 4 เห็ดแชมปิญอง เห็ดที่มีบทบาทในการป้องกันและรักษาโรคมะเร็งเต้านม

แหล่งที่มา ; <http://www.chianglong.com>

5.เห็ดนางรม

เห็ดนางรม เป็นเห็ดที่สามารถเจริญเติบโตได้ดีในเขตอบอุ่น ลักษณะของเห็ดนางรมนั้น จะคล้าย

กับเห็ดขอนขาวหรือเห็ดมะม่วงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มีชื่อสามัญว่า Oyster Mushroom ถิ่นกำเนิดของเห็ดนางรมมาจากประเทศทางแถบยุโรป

สรรพคุณทางยา

เห็ดนางรมถือเป็นเห็ดที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสารอาหารหลักรวมไปถึงแร่ธาตุที่ให้พลังงานค่อนข้างสูงกว่าเห็ดชนิดอื่น มีกรดโฟลิกในปริมาณที่สูงกว่าพืชและเนื้อสัตว์อีกทั้งยังมีโซเดียมในปริมาณที่ต่ำจึงนิยมใช้ประกอบอาหารให้แก่ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ โรคไต รวมถึงผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งลักษณะทางกายภาพของเห็ดนางรมที่สามารถเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติคล้ายกับเห็ดขอนขาวหรือเห็ดมะม่วง แสดงในภาพที่ 5



ภาพที่ 5 เห็ดนางรม เห็ดที่สามารถเกิดขึ้นเองได้ตามธรรมชาติ

แหล่งที่มา ; <http://www.infoforthai.com>

6. เห็ดฟาง

เห็ดฟาง เป็นเห็ดที่คนไทยนิยมนำมาบริโภคมากที่สุด สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายประเภท เช่น แกง ต้ม ผัด หรือใส่ในยำต่างๆ มีชื่อสามัญว่า Straw Mushroom ถิ่นกำเนิดของเห็ดฟาง อยู่ในประเทศจีน

สรรพคุณทางยา

เห็ดฟางมีสาร vovatoxin ช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่ ช่วยลดปัญหาไขมันในเส้นเลือด ช่วยลดความดันโลหิต ลดปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ ซึ่งลักษณะทางกายภาพของเห็ดฟาง เห็ดที่มีสารช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่ แสดงในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 เห็ดฟาง เห็ดที่ช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่

แหล่งที่มา ; <http://www.gasornthai.com>

7. เห็ดเข็มทอง

เห็ดเข็มทองนิยมนำมาประกอบอาหารประเภทต้ม ผัดและแกง มีชื่อสามัญว่า Golden Needle Mushroom ถิ่นกำเนิดของเห็ดเข็มทองอยู่ในประเทศจีน ญี่ปุ่น และออสเตรเลีย

สรรพคุณทางยา

เห็ดเข็มทองมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคตับ โรคกระเพาะอาหารและโรคลำไส้เล็กอักเสบเรื้อรัง ซึ่งลักษณะทางกายภาพของเห็ดเข็มทองที่ช่วยรักษาโรคตับ โรคกระเพาะอาหารและโรคลำไส้เล็กอักเสบ แสดงในภาพที่ 7



ภาพที่ 7 เห็ดเข็มทอง เห็ดที่ช่วยรักษาโรคตับ โรคกระเพาะอาหารและโรคลำไส้เล็กอักเสบ

แหล่งที่มา ; <http://www.keawpanya.rmutl.ac.th>

8. เห็ดโคน

เห็ดโคนเป็นเห็ดที่สามารถขึ้นเองตามธรรมชาติ สามารถนำมาประกอบอาหารประเภท ต้ม แกง ยำ และสามารถนำเป็นเครื่องเคียงสำหรับน้ำพริกได้ มีชื่อสามัญว่า Termite Mushroom ถิ่นกำเนิดของเห็ดโคนอยู่ในแถบประเทศแอฟริกา เนปาล อินเดีย พม่า และ ไทย

สรรพคุณทางยา

เห็ดโคนถือเป็นเห็ดที่ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงกำลัง รักษาอาการบิด คลื่นไส้ อาเจียน แก้ไอ ละลายเสมหะ นอกจากนั้นน้ำที่สกัดมาจากเห็ดโคนยังสามารถยับยั้งเชื้อไทฟอยด์ได้อีก ด้วย ซึ่งลักษณะทางกายภาพของเห็ดโคน เห็ดที่ช่วยให้เจริญอาหารและบำรุงกำลัง แสดงใน ภาพที่ 8



ภาพที่ 8 เห็ดโคน เห็ดที่ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงกำลัง

แหล่งที่มา ; <http://www.gotoknow.org>

บทสรุป

เห็ด เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งซึ่งอยู่ในอาณาจักรของเห็ดรา สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายประเภท ได้แก่ ต้ม ผัก แกง ตุน ยำ นอกจากนี้เห็ดจะมีคุณค่าทางโภชนาการที่สูง เทียบเท่ากับพืชและสัตว์แล้วยังมีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาอาการต่างๆ ให้ดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ลดความดันโลหิตสูง ลดไขมันในเส้นเลือดและช่วยให้เจริญอาหาร ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเห็ดเป็นอาหารที่มากด้วยคุณประโยชน์และเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง อย่างไรก็ตาม การรับประทานเห็ดแต่เพียงอย่างเดียวโดยหวังจะมีสุขภาพที่ดีขึ้นแต่ไม่ออกกำลังกายร่วมด้วยก็ไม่สามารถที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นมาได้ในทันใด เพราะเหนือสิ่งอื่นใดแล้วการมีสุขภาพที่ดีย่อมควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

รายการอ้างอิง

ปวีณา แจ่มแจ้ง. (2552). **ประโยชน์ทางยาของเห็ด 8 ชนิด**. [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา ;

<http://www.meedee.net/magazine/med/foods-security/1550>

ปัญญา ไพศาลอนันต์. (2552). **เห็ดหลินจือ โอสถราชา ยาบำรุงตำรับฮ่องเต้**. กรุงเทพฯ ;

สำนักพิมพ์เบงค็อกบุ๊คส์

มหาวิทยาลัยแม่โจ้. (2553). **เอกสารออนไลน์ เรื่อง เห็ดหลินจือ**. [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา ;

<http://www.agric-prod.mju.ac.th/web-veg/mushroom/chapter9a8.pdf>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2553). **รักสุขภาพเลือดเห็ด อาหารมหัศจรรย์**.

[ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา ; <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/16369>

สำนักพิมพ์แสงแดด. (2548). **ผัก 333 ชนิด คุณค่าอาหารและการกิน**. กรุงเทพฯ ; สำนักพิมพ์

แสงแดด