



# ประโยชน์ของเห็ด

อรุณรัตน์ ทองคำ



เห็ดจากการเพาะเลี้ยง



เห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติ

เห็ดนับเป็นแหล่งอาหารโปรตีนจากธรรมชาติ ที่มีวิวัฒนาการ  
มาจากการประสานเส้นใยจำนวนมากของเชื้อราชั้นสูง และ  
ถึงแม้เห็ด จะขาดกรดอะมิโนบางตัวไปบ้าง แต่ในเรื่องของรสชาติและเนื้อ  
สัมผัสนั้น รับรองว่าเห็ดไม่เป็นรองใคร ในยุคจักรอาหารอย่างแน่นอน  
ที่สำคัญเห็ดยังให้คุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยา ซึ่งมีคุณสมบัติ  
ที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย และช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากโรคร้าย  
ต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน อัลไซเมอร์ ความดันโลหิตสูง  
และหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เป็นต้น

## ลักษณะเด่นของเห็ด

เห็ดจัดเป็นอาหารประเภทผักที่ปราศจากไขมัน มีปริมาณน้ำตาล  
และเกลือค่อนข้างต่ำ และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี เมื่อเทียบกับผัก  
อีกหลายชนิด อีกทั้งยังมีรสชาติและกลิ่นที่ชวนรับประทาน ซึ่งรสชาติที่  
โดดเด่นนี้ มาจากการที่เห็ด มีกรดอะมิโนกลูตามิก เป็นองค์ประกอบ  
โดยกรดอะมิโนตัวนี้จะทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้รสอาหารของลิ้น  
ให้ไวกว่าปกติ และทำให้มีรสชาติคล้ายกับเนื้อสัตว์

นอกจากนี้เห็ดยังอุดมไปด้วยวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินบีรวม  
(ไรโบฟลาวิน) และไนอาซิน ซึ่งจะช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อย  
อาหาร ในส่วนของเกลือแร่ เห็ดจัดเป็นแหล่งเกลือแร่ที่สำคัญ โดยมีเกลือ  
แร่ต่างๆ เช่น ซีลีเนียม ทำหน้าที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อ  
การเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โปแตสเซียม ทำหน้าที่  
ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ สมดุลของน้ำในร่างกาย การทำงาน  
ของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ ลดการเกิดโรคความดัน-โลหิตสูง  
อัมพฤกษ์ และอัมพาต ส่วนทองแดง ทำหน้าที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของ  
ของธาตุเหล็ก



## สรรพคุณของเห็ด

เห็ดมีองค์ประกอบของพอลิแซ็กคาไรด์ (Polysaccharide) จะทำงานร่วมกับแมคโครฟาจ (macrophage) ซึ่งเป็นเซลล์คุ้มกันขนาดใหญ่ที่ออกจากหลอดเลือดเข้าสู่เนื้อเยื่อและจะไปจับกับโพลีแซ็กคาไรด์ที่บริเวณกระเพาะอาหาร และนำไปส่งยังเซลล์คุ้มกันตัวอื่นๆ โดยจะช่วยกระตุ้นวงจรการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เสริมและช่วยเพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพของเซลล์คุ้มกันธรรมชาติ ให้ทำหน้าที่ทำลายเซลล์แปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย รวมถึงพวกไวรัส และแบคทีเรียอื่นๆ ด้วย เห็ดที่มีปริมาณสารโพลีแซ็กคาไรด์สูง คือ เห็ดหอมหรือเห็ดชิตาเกะ เห็ดนางรม เห็ดหูช้าง และเห็ดกระดุม เป็นต้น และเห็ดอื่นๆ ที่นิยมนำมารับประทาน ได้แก่ เห็ดฟาง เห็ดหลินจือ เห็ดฟาง เห็ดหูหนู เห็ดกระดุมหรือแฮมปิยอง เห็ดโคน และเห็ดเข็มทอง เป็นต้น

นอกจากนี้ยังสามารถใช้เห็ดเป็นยาได้อีกด้วยซึ่งสรรพคุณทางยาของเห็ดมีมากมาย เช่น ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะสำคัญต่างๆ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ตับ และระบบไหลเวียนของโลหิต เนื่องจากชาวจีนจัดเห็ดเป็นยาเย็น เพราะมีสรรพคุณช่วยลดไข้ เพิ่มพลังชีวิต ดับร้อนใน แก้ไข้ใน บำรุงร่างกาย ลดระดับน้ำตาล และคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด ลดความดัน ขับปัสสาวะ ช่วยให้หายหงุดหงิด บำรุงเซลล์ประสาท รักษาอาการอัลไซเมอร์ และที่สำคัญ คือ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง



ที่มา : หนังสือเห็ดเป็นยาเพื่อสุขภาพ ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน  
หนังสือ ๘ เห็ดเป็นยา  
หนังสือตำรับเห็ด



เห็ดหูหนู



เห็ดหลินจือ

