

เห็ดกับประโยชน์ทางการแพทย์



"เห็ด" แหล่งอาหารโปรตีนจากธรรมชาติ ที่มีวิวัฒนาการมาจากการประสานเส้นใยจำนวนมากของเชื้อราชั้นสูง และที่น่าสนใจคือ เห็ดนอกจากให้คุณค่าทางโภชนาการแล้ว บางชนิดมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย เห็ดเป็นอาหารที่ไม่มีไขมัน มีน้ำตาลและเกลือต่ำ เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี และยังอุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ คือ วิตามินบีต่างๆ เช่น ไบโอฟลาเวิน และไนอาซิน ช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ซิลิเนียม ที่มีส่วนช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงของเซลล์ไปแคสเซียม ทำหน้าที่ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ และการเผาผลาญสารอาหารระดับเซลล์ ช่วยควบคุมการทำงานของระบบประสาท เป็นต้น "เห็ด" ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติมีมากถึง 140,000 สายพันธุ์ แต่มีเห็ดเพียง



ไม่กี่ชนิดที่ถูกขนานนามว่าเป็น "เห็ดทางการแพทย์" (Medicinal Mushrooms) เพราะสามารถให้สรรพคุณทางยาทั้งช่วยป้องกันและใช้ในการรักษาโรคได้ ต่อมาจึงมีการศึกษาวิจัยและได้นำมาใช้กับการแพทย์ทางเลือก

ใน "เห็ดทางการแพทย์" (Medicinal Mushrooms) มีองค์ประกอบสำคัญที่ชื่อว่า "โพลีแซคคาไรด์" ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยเสริมประสิทธิภาพของเซลล์คุ้มกันตามธรรมชาติ ให้ทำหน้าที่ทำลายเซลล์แปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกายได้อย่างทันท่วงที

เห็ดที่มีปริมาณสารโพลีแซคคาไรด์สูง ได้แก่ เห็ดชิตาเกะ หรือเห็ดหอม เห็ดไมตาเกะ เห็ดยามาบูกิตาเกะหรือเห็ดปูฝ้าย เห็ดหลินจือ ถังเช่า เห็ดอิเมะมัดสีทาเกะ เห็ดแครง ฯลฯ ส่งผลให้เห็ดเหล่านี้มีสรรพคุณทางยา ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายและช่วยเสริมการทำงานของอวัยวะสำคัญต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด ตับ ไต ให้ทำงานได้ดีขึ้น

ประโยชน์ทางการแพทย์ของเห็ดชนิดต่างๆ มีดังนี้
เห็ดชิตาเกะหรือเห็ดหอม เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยลดไขมัน

ในเส้นเลือด อีกทั้งยังเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสและช่วยต้านเซลล์มะเร็ง ช่วยลดความเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยบำรุงกำลัง บรรเทาอาการไขหวัด ชาวจีนยกให้เห็ดชิตาเกะเป็นอาหารต้นตำรับ "อมตะ"

เห็ดหลินจือ มีคุณสมบัติเด่นที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปรับสมดุล

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ลดการติดเชื้อไวรัส และช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้อร้าย จึงอาจกล่าวได้ว่า ช่วยต้านการเติบโตของเซลล์มะเร็ง



เห็ดไมตาเกะ มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย แต่ที่น่าสนใจคือ มีโพลีแซคคาไรด์ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจึงมีคุณสมบัติป้องกันโรคเบาหวานได้อีกด้วย เห็ดยามาบูกิตาเกะหรือเห็ดปูฝ้าย มีกรดอะมิโนอยู่ ๒๐ ชนิด และมีสารแลนติแนน ซึ่งมีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้สูงขึ้น อีกทั้งยังช่วยเร่งการสร้างสารภูมิคุ้มกัน

ประโยชน์มากมายจนน่าอัศจรรย์กันเลยทีเดียว แต่ที่แน่ๆ คือ "เห็ดทางการแพทย์" (Medicinal Mushrooms) ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ล้วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย อยากรู้ภูมิคุ้มกันดีแค่ไหนให้กิน "เห็ด" โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "เห็ดทางการแพทย์"

- เอกสารอ้างอิง :**
1. www.เห็ดทางการแพทย์.net
 2. http://www.mushroom.msua.ac.th
 3. http://www.dmsc.moph.go.th/webroot/secretary/Homepage/news46/July/8.html