

# เห็นทางการแพทย์ กับการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



ที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงหลอดเลือด ต่อต้านกระบวนการอักเสบในร่างกาย<sup>1</sup>

โดยเห็นทางการแพทย์บางชนิดค่อนข้างหายาก จึงมีราคาสูงมาก

สารสำคัญที่พบในเห็นทางการแพทย์ (Medicinal Mushrooms) ได้แก่ สารประกอบโพลีแซ็กคาไรด์ ไกลโคโปรตีน เลคติน และเทอร์ปีนอยด์<sup>2</sup> ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า สารประกอบในกลุ่มโพลีแซ็กคาไรด์ ทำหน้าที่หลักในการช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เมื่อระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็เหมือนกับเป็นการเสริมสร้างเกราะป้องกันร่างกายให้แข็งแรง ส่งผลให้ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น โรคติดเชื้อ โรคภูมิแพ้ และโรคเรื้อรังต่างๆ ได้

มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมาก ที่แสดงถึงฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของเห็นทางการแพทย์ที่เป็น ประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้ปัจจุบันเห็นทางการแพทย์หลายชนิด<sup>3</sup> ถูกนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และใช้เป็นการยารักษาโรค เช่น เห็ดยามาบูชิตาเกะ (เห็ดปูฝ้าย) เห็ดชิตาเกะ (เห็ดหอม) เห็ดโมตาเกะ เห็ดหลินจือ และเห็ดอิมเมมัตสึทาเกะ เป็นต้น

ดังนั้น เห็นทางการแพทย์ (Medicinal Mushrooms) จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ร่วมกับการพักผ่อนให้เพียงพอและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



ดร.เอกราช บำรุงพิชน์  
ชมรมโภชนวิทยามหิดล



เมื่อเห็นชื่อเรื่อง หลายคนคงกำลังสงสัยว่า "เห็นทางการแพทย์ (Medicinal Mushrooms)" คืออะไร และมีบทบาทสำคัญอย่างไรกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

เห็นทางการแพทย์ (Medicinal Mushroom) หมายถึง เห็ดที่มีคุณสมบัติในการป้องกันและบำบัดโรค ซึ่งถูกนำมาใช้ในการทางการแพทย์ นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการ โดยมีสาร

#### เอกสารอ้างอิง

1. Meletis C.D. and Baker J.E., Medicinal Mushrooms A Selective Overview, *Alternative & Complimentary Therapies*, June 2005, pp. 141-145.
2. Ana C.G.F, Federico M.D., Juan M.S.P. and Loreto R.H., Review of agricultural and medicinal applications of basidiomycete mushrooms, *Techociencia Chihuahua*, Vol. 2 No 2, May-August 2008, pp. 95-107.
3. Rowan N., Smith J., Sullivan R., Medicinal Mushroom: Their therapeutic properties and current medical usage with special emphasis on cancer treatments, *Cancer research*, UK, [http://catalogue.bl.uk/F/?func=full set&set\\_number= 146966&set\\_entry=000001&format=999](http://catalogue.bl.uk/F/?func=full set&set_number= 146966&set_entry=000001&format=999), accessed 28 June 2011