



เห็นทางการแพทย์

ภูมิคุ้มกันจากธรรมชาติ



รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่
คณะกรรมการแพทย์แผนตะวันออก

"เห็ด" ที่เรานิยมรับประทานกัน มีอยู่มากมายหลายชนิด และด้วยรสชาติเฉพาะตัวที่แตกต่างจากอาหารประเภทพืชผักด้วยกัน อุดมด้วยโปรตีน ทำให้เห็ดถูกนำมาใช้ปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์ ในประเทศจีนและญี่ปุ่น นิยมนำเห็ดมาปรุงเป็นน้ำแกง น้ำชา ยาบำรุงร่างกายและยารักษาโรค และมีการทำวิจัยเกี่ยวกับเห็ดมากกว่า 30 ปี ยืนยันว่าเห็ดมีสารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ และช่วยในการต้านมะเร็งหลายๆ ชนิดด้วย หรือในสหรัฐอเมริกาก็มีการทำวิจัยเกี่ยวกับเห็ด และได้ผลเช่นเดียวกับชาวเอเชีย

พบว่าเห็ดบางชนิดนอกจากสามารถใช้บริโภคเป็นอาหารหลักแล้วยังให้ผลในการส่งเสริมสุขภาพและทางการแพทย์ ซึ่งเรียกเห็ดที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ว่า "เห็ดทางการแพทย์" (Medicinal Mushrooms) ซึ่งเป็นหนึ่งในอาหารฟังก์ชันชนิดหนึ่ง โดยเห็ดที่ได้มีการศึกษาวิจัยกันค่อนข้างมากคือ เห็ดยามาบูชิตาเกะ (Yamabushitake)

เห็ดหลินจือ (Reishi) เห็ดแครง (Split Gill) โดยพบว่าเห็ดทั้ง 3 ชนิดมีสรรพคุณช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

เห็ดยามาบูชิตาเกะ (Yamabushitake) หรือเห็ดปูฝ้าย มีงานวิจัยทางการแพทย์ที่ได้

ตีพิมพ์ลงใน International Journal of Medicinal Mushrooms ซึ่งทำโดย ดร.ทาคาชิ แห่งมหาวิทยาลัยชิซูโอกะ ประเทศญี่ปุ่น พบว่า เห็ดชนิดนี้ให้ผลต่อการเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดอาหาร และผิวหนังได้อีกด้วย แต่เนื่องจากการที่เห็ดชนิดนี้สามารถพบได้ยากตามธรรมชาติ เพราะส่วนใหญ่จะเจริญเติบโตในภูเขาที่มีความสมบูรณ์ของระบบนิเวศ จึงทำให้ปัจจุบันมีการเพาะเลี้ยงเห็ดชนิดนี้ในระบบปิดที่มีการใช้เครื่องมือเพื่อควบคุมสภาวะของอากาศและน้ำให้เหมาะสม (Air and Water Purification System) เพื่อควบคุมคุณภาพในการเพาะปลูก

เห็ดหลินจือ เป็นเห็ดสมุนไพรที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในประเทศจีนและญี่ปุ่นมาเป็นเวลานานในการรักษาโรคมะเร็งหลายชนิด สารสำคัญที่พบคือ Triterpenoids และ โพลีแซ็กคาไรด์ ซึ่งจากรายงานการศึกษาทางวิทยาศาสตร์หลายฉบับพบว่า สารเหล่านี้มีส่วนช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับระบบภูมิคุ้มกัน ลดระดับคลอเรสเตอรอล ไปจนถึงการยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกที่ผิดปกติ

เห็ดแครง เป็นเห็ดที่พบเห็นทั่วไปในไทยแต่ไม่ค่อยเป็นที่รู้จักและนิยมบริโภคคนนอกจากทางภาคใต้ของประเทศ จากการศึกษาวิจัยพบสารมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญและการแพร่



กระจายของเนื้องอกโดยอาศัยกลไกทางระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

นอกจากเห็ดทั้ง 3 ชนิดแล้ว ยังมีเห็ดทางการแพทย์ชนิดอื่นๆ ที่ให้ผลทางการแพทย์ที่มีผลการวิจัยยืนยันว่ามีส่วนช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย อาทิ เห็ดไมตาเกะ ดังเห็ดเห็ดยี่มะมัดสีทาเกะ เห็ดหางโค้งงอ ฯลฯ เรียกว่า เป็นอาหารฟังก์ชันหรืออาหารเพื่อสุขภาพที่คนรักสุขภาพ ไม่ควรมองข้ามกัน ■

