

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันกับเห็ดไมตาเกะ



เห็ดไมตาเกะ

เห็ดไมตาเกะคือ มีสารประกอบเชิงซ้อนของคาร์โบไฮเดรตที่เรียกว่า โพลีแซ็กคาไรด์ (Polysaccharide) ซึ่งเปรียบเสมือนกองทัพใหญ่ในการช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และมีคุณสมบัติช่วยลดความดันโลหิต และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จึงมีส่วนช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีเห็ดทางการแพทย์

อีกหลายชนิดที่นิยมนำมาใช้ เช่น เห็ดยามาบูชิตาเกะ เห็ดหลินจือ เห็ดชิตาเกะ เห็ดแครง ฯลฯ ซึ่งเห็ดเหล่านี้ถูกบรรจุอยู่ในตำรับยาหลายตำรับ ซึ่งปัจจุบันจึงได้ถูกนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและใช้เป็นตัวยารักษาโรค ด้วยคุณค่าและประโยชน์อย่างมากมาย แต่ด้วยเห็ดเหล่านั้นบางชนิดค่อนข้างหาได้ยากและบางชนิดยังมีราคาสูงมากถึงกิโลกรัมละแสนบาท และอาจต้องมีกระบวนการสกัดเฉพาะเพื่อให้ได้สารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นจึงควรเลือกพิจารณาให้ดีก่อนการรับประทาน อย่างไรก็ตามผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยอาหาร การบริโภคเห็ดทางการแพทย์ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จึงอาจเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของคุณ

อ้างอิง
• www.เห็ดทางการแพทย์.net
• www.mushroom.msu.ac.th
แหล่งที่มาข้อมูลโดย อภฤษฎี โพธิ์ตัน นักกำหนดอาหารชั้นทะเบียนวิชาชีพ จากสหรัฐอเมริกา

บูบสุขภาพ

หากวันหนึ่งๆ เราไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย รับประทานอาหารพอรอ้มไปในแต่ละมื้อ เครียดอยู่บ่อยๆ กลับบ้านมืดค่ำเป็นประจำ พฤติกรรมเยี่ยงนี้อาจทำให้ร่างกายถูกคุกคามด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จนไม่ทันได้ตั้งตัว ทางเลือกในการป้องกันตัวคือสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงอยู่เสมอ และการเลือกแต่บริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์กับร่างกายก็เป็นวิธีง่ายๆ ที่ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายที่ดีและสามารถทำได้ทุกวัน

ทั้งนี้ระบบภูมิคุ้มกันเป็นกลไกการปรับตัวตามธรรมชาติซึ่งมีการทำงานที่ซับซ้อนและเกี่ยวเนื่องกับสารเคมีหลายชนิดในร่างกายรวมถึงเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งมีส่วนช่วยในการป้องกันเชื้อโรคต่างๆ ที่จะเข้ามาทำร้ายร่างกาย ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันทานจึงเป็นการช่วยเสริมหรือเร่งการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบริโภค **"เห็ดทางการแพทย์"** (Medicinal Mushrooms) ได้มีรายงานการศึกษาวิจัยมากมายยืนยันถึงผลของ

เห็ดไมตาเกะคือมี สารประกอบเชิงซ้อนของคาร์โบไฮเดรตที่เรียกว่า โพลีแซ็กคาไรด์ (Polysaccharide) ซึ่งเปรียบเสมือนกองทัพใหญ่ในการช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

เห็ดทางการแพทย์ว่าช่วยกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว โดยการปรับสมดุลการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้มีประสิทธิภาพในการต้านเชื้อโรค เปรียบเสมือนเป็นกาว "ยกระดับภูมิคุ้มกัน" ให้กับร่างกาย จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น โรคติดเชื้อ โรคภูมิแพ้ และโรคเรื้อรังต่างๆ ได้

ในที่นี่ขอกกล่าวถึงเห็ดไมตาเกะ (Maitake) เห็ดที่ได้รับการถูกขนานนามว่าเป็น "ราชาแห่งเห็ด" มีประวัติการใช้มากกว่าพันปี เป็นเห็ดสมุนไพรขนาดใหญ่ที่มีคุณภาพสูง และมีราคาแพง เป็นเห็ดสมุนไพรที่ค่อนข้างหายาก จึงยังไม่มีที่รู้จักแพร่หลายนัก แต่ก็ได้รับการยอมรับจากนักวิทยาศาสตร์ว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยบำรุงร่างกาย และมีสรรพคุณทางยาในการช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง จากการศึกษาวิจัยพบว่าสิ่งที่น่าสนใจใน