

สยาม ไร่

ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๑๒๖๕๐

วันพุธที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๔๓๐

เห็นหมื่นปียาอายุวัฒนะสำหรับคนไม่อยากแก่

ชัญญะ กาญจนอุไรโรจน์

(เจ้าหมื่น)

ในอดีตคนส่วนใหญ่รู้จักยาประเภท

บ้างกำลังหรืออายุวัฒนะที่รับประทานแล้วทำให้เป็นหนุ่มหรือสาวสองพันปีจากพวก "โสม" ซึ่งมีราคาแพง เพราะของแท้และดีมีต้องมาจากประเทศเกาหลีเท่านั้น แต่ในปัจจุบันและอนาคตที่สกัดมาจาก "เห็ดหลินปี้" กำลังเฟื่องฟูขึ้นในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะจีนและญี่ปุ่นนั้นแทบไม่น่าเชื่อเลยว่านิยมนำรับประทานยาที่สกัดจากเห็ดหลินปี้มาเป็นเวลากว่า 2,000 ปีแล้ว

เห็ดหลินปี้ หรือชื่อภาษาจีนว่า Ling Zhi ภาษาญี่ปุ่นคือ Mannentake และภาษาอังกฤษ Lacquered mushroom นั้น มีสรรพคุณทางยาที่สามารถรักษาโรคได้หลายชนิด อาทิ โรคไขมันสูง, ความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ, โรคเบาหวาน, โรคไขข้ออักเสบ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ที่บริโภคเห็ดหลินปี้จะมีความต้านทานโรค มีอายุยืนและสุขภาพแข็งแรง จึงนับได้ว่าเห็ดหลินปี้เป็นยาอายุวัฒนะที่ชะลอความแก่ของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี

ลักษณะของเห็ดหลินปี้มี ผิวบนของหมวกจะมีสีเทาเหมือนแลคเกอร์ที่ใช้ทาเฟอร์นิเจอร์ มีสีออกน้ำตาลแดง ดอกจะแข็งคล้ายเนื้อไม้ ใต้หมวกเห็ดจะไม่มีก้านเหมือนเห็ดทั่วไป แต่จะมีรูเล็ก ๆ จำนวนมาก ซึ่งภายในรูดังกล่าวจะเป็นที่กักตัวของสปอร์ เห็ดหลินปี้มีขึ้นได้ง่ายกับไม้ในป่าเขตอบอุ่นและเขตร้อน ในธรรมชาติจะเกิดกับต้นไม้ได้หลายชนิด เช่น ไม้โอ๊ค, เซสนัท และขณะนี้เป็นที่นำเอ็ดที่ในไทยก็มีเห็ดชนิดนี้ขึ้นเช่นกันที่โคกสันทางนกยูง ภายในบริเวณจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ สุทธพรพรรณ ศรีวิรัตน์ หัวหน้าหน่วยปฏิบัติการวิจัยเห็ด ภาควิชาพฤกษศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดเผยกับ "เสปซนิวส์" ว่า "จริง ๆ แล้วประเทศไทยเรามีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเพาะเห็ดชนิดนี้มาก ส่วนสาเหตุที่ใช้ชื่อว่า เห็ดหลินปี้ เพราะว่ามีชื่อเดิมจากภาษาจีนและญี่ปุ่นของมันก็แปลว่าหมื่นปีเช่นกัน อีกทั้งยาก็เป็นยาอายุวัฒนะและอยากให้เป็นที่รู้จักและเป็นชื่อภาษาไทยเอง จึงเรียกว่า "เห็ดหลินปี้"

รองศาสตราจารย์ สุทธพรพรรณ กล่าวต่อไปว่า "ขณะนี้หน่วยปฏิบัติการวิจัยเห็ดได้เริ่มทดลองเพาะได้แล้ว โดยใช้เชื้อไม่ยั้งพราหมณ์ชื่อว่า, อีบีเอ็ม, ดีเกลียว แล้วนำไปปลูกที่อุณหภูมิ 24 องศาเซลเซียส จากนั้นจึงรอให้ถุงก่อนเชื้อสมบูรณ์ ซึ่งต้องใช้เวลาประมาณ 2 เดือน โดยเห็ดจะเริ่มโผล่ส่วนก้านขึ้นมาภายใน 10 วัน แต่ดอกเห็ดจะเติบโตช้ากว่าจะเป็นดอกสมบูรณ์สร้างสปอร์ดีนำเอาไปนั้นต้องใช้เวลาลงถึง 3 เดือน"

จากงานแปลการวิจัยของ Scientific Dept. of China ของประเทศจีนและ Kyoto University ประเทศญี่ปุ่นได้ระบุว่า เห็ดหลินปี้มีส่วนประกอบของสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์มากมาย เช่น น้ำตาลไกลโคโปรตีน, ซาโปนิน, ทอร์อะมิโน, ไบโอมิน, สเตอรอล, อัลคาลอยด์, กรดอะมิโน, คิวบิโน, เอนไซม์ต่าง ๆ, โดเปต, อะมิเลส เป็นต้น ทำให้ได้รับความสนใจถึงกับมีการเพาะเพื่อการค้าขึ้นในต่างประเทศ เช่น จีน, ไต้หวัน, ญี่ปุ่น โดยนำเอาเห็ดหลินปี้มาสกัดให้เป็นรูปของยาเม็ด และยาผง ซึ่งราคาจำหน่ายสำหรับยาผงในประเทศญี่ปุ่นนั้นมีราคาสูงถึงกล่องละ 3,000 บาท (น้ำหนัก 80 กรัม) ส่วนชนิดเม็ดราคาเม็ดละ 6 บาท ซึ่งในหนึ่งเม็ดจะมีตัวของ Ganoderma content อยู่ประมาณ 37.5 มิลลิกรัมเท่านั้น ส่วนประเทศไทยขณะนี้ยังไม่มีการนำเห็ดชนิดนี้มาสกัดจำหน่ายอย่างกว้างขวาง

รองศาสตราจารย์ สุทธพรพรรณ และว่า "ในเมื่อประเทศไทยเองยังไม่มีการนำเห็ดหลินปี้มาแปรรูปให้รับประทานง่ายเหมือนต่างประเทศ ก็ควรตัดสินใจลงทุนด้วยตัวเอง โดยการนำเห็ดหลินปี้ไปผ่านเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วนำมาต้มกับน้ำใช้ดื่มกับชาหรือเครื่องดื่มต่าง ๆ หรือถ้ากลัวขมก็ให้นำมาคั้นน้ำผึ้งก็ได้ ปริมาณที่เหมาะสมคือใช้เห็ด 5 กรัมต่อน้ำ 1 ลิตร เพื่อจะได้ออกฤทธิ์ดี ๆ คำนึงว่าทุกวันนี้จะเป็นยาอายุวัฒนะได้อย่างดีทีเดียว"

เดิมทีพืชเจ้าพวกเห็ดนี้ "เห็ดหอม" จัดได้ว่าเป็นเห็ดที่มีคุณสมบัติในการใช้เป็นยารักษาโรคมากที่สุด แต่ราคาค่อนข้างสูง และประกอบอาหารได้ไม่มากนัก คนจึงหันมานิยมนำรับประทาน "ยาใต้ป" หรือ "ยาใปว" จำพวกโสมกึ่งแทน ซึ่งยาดังกล่าวก็มีราคาแพงเกินไป

"จุดที่ออกจะเน้นก็คือ ในปัจจุบันเราหันมานิยมรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยสมุนไพรกันมาก เพราะยาหรือสมุนไพรโดยเฉพาะเห็ดหลินปี้ นี้ ได้จากธรรมชาติจึงย่อมจะมีสรรพคุณในทางรักษาโรคบางชนิดได้ดี ขณะเดียวกันอันตรายหรือโทษต่อร่างกายก็น้อยมาก และต้นทุนในการผลิตก็ต่ำ คือประมาณถุงละ 4 บาทเท่านั้น (ถุงเพาะเชื้อเห็ด) จึงอยากให้มีมาลองรับประทานเห็ดหลินปี้ดูบ้าง" รองศาสตราจารย์ สุทธพรพรรณ กล่าวชักชวน

อย่างไรก็ตาม เพราะเห็ดหลินปี้ยังไม่เป็นที่แพร่หลายในไทยนัก หน่วยปฏิบัติการวิจัยเห็ด ภาควิชาพฤกษศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจึงยินดีให้คำแนะนำแก่ผู้ที่สนใจ และถ้าการเพาะเห็ดชนิดนี้ขายวงกว้างขึ้น ประชาชนหันมาบริโภคเห็ดหลินปี้แทนยารักษาโรคมากขึ้น ในอนาคตประเทศไทยก็จะสามารถลดจำนวนคนที่ต้องเสียชีวิตจากโรคร้ายต่าง ๆ ลงได้มากอย่างแน่นอน