ก 12597

เดลินิวส์
ฉบับที่ 22,841 วันพฤหัสบดีที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2555 หน้า 21

เห็ดยามาบูชิตาเกะ...

เห็ดทางการแพทย์เสริมภูมิคุ้มกันจากธรรมชาติ

คลินิกสุขภาพ

อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช
นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพจาก สหรัฐอเมริกา

"เห็ด" อาหารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั้งในคนทั่วไปและชาวมังสวิรัติ เพราะเห็ดนอกจากจะอร่อยแล้ว ยังมากด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้นคือ **"เห็ด"** บางชนิดยังมีคุณสมบัติในการส่งเสริมสุขภาพและบำบัดโรคอีกด้วย ซึ่งเรียกเห็ดเหล่านี้ว่า **"เห็ดทางการแพทย์"** (Medicinal Mushrooms)

ตำราแพทย์จีนโบราณมีการบันทึกถึงประโยชน์ของเห็ดในการส่งเสริมสุขภาพหลายๆ ด้าน และในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา ยังมีผลการวิจัยถึงประโยชน์ของเห็ดในทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น จีน และเกาหลีจำนวนมาก ส่งผลให้เห็ดทางการแพทย์ได้รับความสนใจจากคนรักสุขภาพมากยิ่งขึ้น เช่น เห็ดไมตาเกะ (Maitake) เห็ดหลินจือ (Reishi Mushroom) ถั่งเฉ้า (Cordyceps) เห็ดยามาบูชิตาเกะ (Yamabushitake Mushroom) เห็ดฮิเมะมัตสึทาเกะ (Himematsutake) และเห็ดแครง (Spit Gill) เป็นต้น โดยเฉพาะ **"เห็ดยามาบูชิตาเกะ"** ที่เรียกได้ว่าเป็นมหัศจรรย์แห่งธรรมชาติบำบัด เพื่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

เห็ดยามาบูชิตาเกะ

"ปัจจุบันยังมีงานวิจัยมากมายพบว่า สารสกัดจากเห็ดยามาบูชิตาเกะ มีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับระบบการทำงานของร่างกาย ลดความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ รวมทั้งโรคที่เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล"

ในอดีต **"เห็ดยามาบูชิตาเกะ"** ได้รับการบันทึกในตำราว่าช่วยรักษาโรคระบบทางเดินอาหาร ปัจจุบันยังมีงานวิจัยมากมายพบว่า สารสกัดจากเห็ดยามาบูชิตาเกะ มีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับระบบการทำงานของร่างกาย ลดความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ รวมทั้งโรคที่เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล

มีงานวิจัยทางการแพทย์รายงานถึงประโยชน์ของเห็ดยามาบูชิตาเกะ เช่น การวิจัยของนักวิทยาศาสตร์จากประเทศจีน พบว่า สารสกัดจากเห็ดยามาบูชิตาเกะช่วยกระตุ้นและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของเม็ดเลือดขาว ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย นอกจากนี้ การศึกษาของ Institute of Pharmacy ประเทศเยอรมัน พบว่า ในเห็ดยามาบูชิตาเกะมีส่วนช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และมีส่วนช่วยในกระบวนการกำจัดเชื้อโรค และการศึกษาของ Wei และคณะ ยังพบว่าสารสกัดจากเห็ดยามาบูชิตาเกะ มีฤทธิ์ในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย

ในยุคที่อากาศทั่วโลกแปรปรวน เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวหนาว ใครภูมิคุ้มกันร่างกายไม่ดีก็มีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่ายๆ การเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรงไว้ก่อน ร่างกายก็จะสามารถปรับรับกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ดี โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่ตามมา อาหารมีความสำคัญในการเพิ่มภูมิต้านทาน เห็ดทางการแพทย์ ซึ่งอุดมไปสารเพิ่มภูมิคุ้มกันอาจเป็นอาหารที่คนยุคปัจจุบันควรให้ความสนใจที่จะเลือกบริโภคเป็นส่วนหนึ่งของอาหารในชีวิตประจำวัน ■

เอกสารอ้างอิง

1. Xu H.M., et al., Immunomodulatory function of polysaccharide of Hericium erinaceus, Chung uo chung his I chieh ho tsa chih 14 (1994): 427-428

2. Institute of Pharmacy, Ernst-Moritz-Arndt University; Germany, The Pharmacological Potential of Mushrooms, Oxford University Press (2005) : 2(3)285-299

3. Wei S. and Leo J., Pro- and Antioxidative properties of medicinal mushroom extract, International Journal of Medicinal Mushrooms (2008); 10(4):315-324