



'เกิด' อาหารมหัศจรรย์

มือเร็ว ๆ นี้กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข เชิญ **ดร.อานนท์ เอื้อตระกูล** ผู้เชี่ยวชาญเห็ดองค์การคำโลก แห่งสหประชาชาติ ปี พ.ศ. 2524-2548 มาบรรยายเรื่อง "เห็ดอาหารมหัศจรรย์" ให้ประชาชนและผู้สนใจรับฟัง โดยมีข้อมูลน่าสนใจที่ท่านผู้อ่านบางท่านอาจจะยังไม่เคยรู้มาก่อน ผู้เขียนจึงนำมาเสนอให้ได้รับทราบกัน

ดร.อานนท์ บอกว่า เห็ดมีเป็นแสนชนิด แต่เพาะได้ไม่ถึง 200 ชนิด ในแสนชนิดเป็นเห็ดพิษกินแล้วตายไม่ถึง 200 ชนิด นอกนั้นเป็นเห็ดกินได้ เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหูหนู กับเห็ดกินไม่ได้ กัดไม่เข้า แต่นำมาทำเป็นยาได้ เช่น เห็ดกระถินพิมาน

เห็ดบางชนิดทำให้เกิดประสาทหลอน จัดเป็นยาเสพติดให้โทษ แต่ก็มีสรรพคุณทางยา เช่น เห็ดชิวค้าย

เห็ดมีโปรตีนสูง กลีโอสแตโรลสูง ไม่มีไขมัน คนไทยจำนวนมากไม่รู้ว่าเห็ดมีคุณค่ามหาศาลต่อร่างกาย เห็นเห็ดเป็นของธรรมดาเพราะมีมากจึงกินเห็ดเป็นผัก แต่ต่างประเทศนำเห็ดไปสกัด

เป็นยาส่งขายไปทั่วโลก หลายประเทศเพาะเห็ดไม่ได้ เนื่องจากอากาศหนาว

เห็ดนางฟ้าเห็ดนางรม เป็นเห็ดราคาถูกที่สุด แต่คนไทยไม่เคยคิดว่าเป็นยา ประเทศไทยเพาะได้เป็นเชิง ๆ ขายเป็นกิโล แต่เมืองนอกไม่มีแถมราคาแพง เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม มีสรรพคุณรักษาความดันโลหิตสูงได้

ถ้ารับประทานเป็นประจำ ไม่จำเป็นต้องกินยารักษาโรคนี้เลย เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรมมี "สารไลวาสแตติน" ที่สามารถทนร้อนได้ ดังนั้นไม่จำเป็นต้องปรุงอาหารด้วยการนำไปผัด ไปแกงได้ทั้งนั้น

เห็ดฟาง มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง โปรตีนสูงที่สุด สังเกตได้ว่าอะไรก็ตามโต

เร็ว บานเร็ว เม่าเร็ว เสียวเร็ว แสดงว่ามีโปรตีนสูง เห็ดฟางมี "สารอีริตาดีนิน" ลดไขมันในเส้นเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ และลดไตรกลีเซอไรด์ได้ด้วย เห็ดฟางเป็นเห็ดชนิดเดียวที่ประเทศไทยเพาะได้ แต่ทั่วโลกเพาะไม่ได้เพราะเป็นเมืองหนาว

เห็ดหูหนู โปรตีนต่ำที่สุด เห็นได้จากโตช้า เสียวช้า แสดงว่ามีโปรตีนต่ำ แต่มี "กรดแอลคอกมิก" และ "วิตามินซีสูง" มีสรรพคุณช่วยต่อต้านไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคไข้หวัดใหญ่ได้

หูหนูขาว เหมาะกับคนที่เป็โรคเกี่ยวกับปอด แต่การเพาะเห็ดไม่ว่าเห็ดหูหนูหรือ หูหนูขาว ความรับผิดชอบของเกษตรกร

บางส่วนยังไม่มี คือ เวลาเพาะเห็ดหูหนูจะมีไรไข่ปลาเกิดขึ้น เชื้อเห็ดก็เสีย บางคนอาจใช้ยาฆ่าแมลงฉีด ฉ่ำฉีดแล้วไม่ตายเห็ดก็เสีย ก็อาจใช้ฟรา

ดาน ซึ่งทั่วโลกไม่ใช้กัน คล้ายกับอาหารเห็ดหรือวัสดุเพาะเห็ด เห็ดก็มีการปนเปื้อนฟราดาน ส่วนเห็ดหูหนูขาวก็ผ่านการฟอกสีจนขาว ส่วนแต่เป็นพิษทั้งนั้น

ถามว่าควรกินเห็ดชนิดใดบ้าง ก็ต้องตอบว่า เห็ดทุกชนิดกินได้หมด เพราะช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน แต่ถ้าเป็นเห็ดที่ไม่รู้จักไม่ควรกินเพราะอาจเป็นอันตราย

ในกรณีที่เป็นโรค มะเร็ง เป็นโรคต่าง ๆ ค่อยมาพิจารณาว่าจะกินเห็ดชนิดใด ทั้งนี้เห็ดบางชนิดมีสรรพคุณยับยั้งเซลล์มะเร็งไม่ให้

กระจาย เช่น เห็ดกระถินพิมาน มีสรรพคุณบำรุงเลือด เหมาะกับคนที่เป็นมะเร็ง ต่อมลูกหมาก มะเร็งตับ มะเร็งปอด ปัจจุบันประเทศไทยไม่มีแล้ว นอกจากนี้เห็ดกระถินพิมาน เห็นหลินจือ เห็ดหอม เห็ดแครง เห็ดขอนช้อน ก็มีสรรพคุณในการยับยั้งเซลล์มะเร็งเช่นกัน

ส่วนเห็ดที่มีสรรพคุณเสริมสมรรถภาพทางเพศ เช่น เห็ดถั่งเช่า เห็ดเยื่อไผ่ หรือเห็ด

ร่างแห เป็นอาหารบนโต๊ะจีนที่ทุกคนรู้จักกันดี นอกจากสรรพคุณในการพิชิตโรคต่าง ๆ แล้วเห็ดยังมี "สารเบต้ากลูแคน" ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างคอลลาเจนใหม่ หรือถ้านำไปหมักอย่างถูกวิธีจนเกิด "กรดแลคติก" นำไปทาผิวหน้าให้ผ่องใสได้ด้วย

เห็ดจึงเป็นมากกว่าอาหาร เพราะมีสรรพคุณเป็นยา ระหว่างวันที่ 5-9 ก.ย. นี้ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการ

แพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข จะจัดงาน "มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 9" ภายใต้กรอบแนวคิด "นวัตกรรม ไทย สู่ระดับโลก" ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี สำนักงานแพทย์ทางเลือก เตรียมจัดกิจกรรมบรรยายเกี่ยวกับเห็ดหลายหัวข้อ อาทิ สวยด้วยเห็ด เห็ดพิชิตมะเร็ง เห็ดพิชิตอัลไซเมอร์ เรื่องเพศจากเห็ด โรคภูมิแพ้กับเห็ด โรคความดันกับเห็ด โรคเบาหวานกับเห็ด นอกจากนี้ยังมีการเปิดเผยเคล็ดลับในการเลี้ยงเห็ดถั่งเช่า เคล็ดลับในการเลี้ยงเห็ดเยื่อไผ่ด้วย.

นวพรรณ บุณยานุ : รายงาน



ดร.อานนท์ เอื้อตระกูล

