

'เห็ด'

สุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ



เห็ดไมตาเกะ

จากกระแสด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
นี้เองส่งผลให้นักวิชาการได้หันมา
ค้นคว้าวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์
อาหาร และในบรรดาอาหาร
เพื่อสุขภาพพบว่า "เห็ด" เป็น
วัตถุดิบยอดนิยมนเพราะไม่ได้
ให้แค่ความอร่อยเท่านั้น แต่
ยังมีประโยชน์ด้านโภชนาการ
มากมาย

ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ จาก
ชมรมโภชนวิทยามหิดล เปิดเผยว่า เห็ดบาง
ชนิดที่ถูกขนานนามว่า "เห็ดทางการแพทย์"
(Medicinal Mushrooms) อาทิ เห็ดไมตาเกะ
(Maitake) เห็ดหลินจือ (Reishi Mushroom)
เห็ดยามาบุชิตาเกะ (Yamabushitake) ถั่งเผ้า
(Cordyceps) เห็ดชิตาเกะ (Shiitake) เห็ด
ฮิเมะมัดสึทาเกะ (Himematsutake) และ
เห็ดแครง (Spit Gill) เป็นต้น มีสารออกฤทธิ์
ทางชีวภาพที่มีผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย อีกทั้งปลอดภัย



ดร.เอกราช บำรุงพืชน์

และให้ประโยชน์
ต่อร่างกายอีกด้วย
"สำหรับ
"เห็ดไมตาเกะ"
ที่ได้รับขนาน
นามว่าเป็น "ราชา
แห่งเห็ด" นับว่า
เป็นเห็ดสมุนไพร
ขนาดใหญ่ ที่มี
คุณภาพสูง และ
มีราคาแพง ช่วยบำรุงร่างกาย ทำให้ร่างกาย
มีสุขภาพดี โดยเห็ดไมตาเกะมีสรรพคุณทาง

ยาในการช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและ
โรคมะเร็ง รวมทั้งช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ส่วน "เห็ดหลินจือ" ซึ่งบรรจุอยู่ในตำราการ
แพทย์ของจีนว่ามีประสิทธิภาพมากมาย ทั้งใช้
บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยเพิ่มภูมิ
ต้านทาน กำจัดสารพิษในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อ
หัวใจแข็งแรงขึ้น ด้านการเกิดเซลล์มะเร็ง
บำรุงสุขภาพตับ ช่วยควบคุมความดันโลหิต
เพิ่มออกซิเจนในเลือด กระตุ้นการไหลเวียน
ของเลือด ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ช่วยรักษา
โรคภูมิแพ้ อัมพฤกษ์ อัมพาต แผลในกระเพาะ
อาหารและลำไส้ เรียกว่าเป็นยาที่ช่วยป้องกัน
โรคและฟื้นฟูสุขภาพอย่างครบถ้วน ดร.เอกราช
กล่าว

นอกจากนี้ยังมี "เห็ดยามาบุชิตาเกะ"
หรือ "เห็ดปูยฝ้าย" ถูกนำไปเข้าตำรับยาใน
การรักษาโรคของระบบทางเดินอาหาร เช่น
แผลในกระเพาะอาหารเป็นต้น และปัจจุบันมี
รายงานผลการศึกษาวิจัยพบว่าเห็ดยามาบุชิตา



เกะมีผลเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน
มีอยู่ค่อนข้างมาก เช่น การค้นพบ
ของนักวิทยาศาสตร์จากประเทศ
จีน พบว่าสารสกัดจากเห็ดยามา
บุชิตาเกะช่วยกระตุ้นและเพิ่ม
ประสิทธิภาพในการทำงานของ
เม็ดเลือดขาวชนิด บี และ ที
ลิมโฟไซต์ นอกจากนี้ยังส่งผล
ต่อการเพิ่มระดับของเซลล์ ซีดี 4

และเม็ดเลือดขาวชนิดแมคโครฟาจซึ่ง
ช่วยในการจับกินเชื้อโรคอีกด้วย ในขณะที่
ที่ "ถั่งเผ้า" จัดเป็นเห็ดทางการแพทย์อีก
ชนิดหนึ่งที่ทำให้ยากในทางวิชาการพบว่าถั่งเผ้า มีสาร
สำคัญต่างๆ ช่วยในกระบวนการหายใจ ทำให้ปอดนำ
เอาออกซิเจนไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีผล
ต่อการเสริมสร้างความสมบูรณ์ และการผลิตฮอร์โมน
ที่สำคัญของร่างกาย

อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญเรื่องเห็ด ฝากย้ำว่า
อาหารฟังกัซันไม่ใช่อาหารหลัก จึงไม่สามารถทดแทน
อาหารหลักได้ แต่เป็นอาหารที่รับประทานเพื่อเสริม

อาหารหลัก ที่อาจได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการ
ของร่างกาย การใช้อาหารฟังกัซันจึงควรต้องพิจารณา
ถึงความปลอดภัยด้วย โดยดูจากปริมาณที่เหมาะสม
ของสารอาหาร และองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพใน
อาหารฟังกัซันนั้นๆ และสิ่งสำคัญต้องได้รับการยืนยัน

๒๖ ๗๖

ถึงคุณประโยชน์ ด้วยวิธีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และ
การทดลองทางคลินิก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและเป็น
ที่ยอมรับ หากเรารู้จักเลือกบริโภคอย่างถูกต้อง เหมาะ
สมตามความต้องการของร่างกาย เราก็จะได้รับการ
เสริมอาหารที่ให้ประโยชน์คุ้มค่าต่อสุขภาพร่างกายได้
มากที่สุด