

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 23,957 วันอาทิตย์ที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 หน้า 4



เป็นที่รู้กันว่ากรกินอาหารวันละ 3 มื้อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด แต่ภาวะที่ต้องเร่งรีบกับหน้าที่การงานและงานบ้านในปัจจุบันเป็นเรื่องยากที่จะทำเช่นนั้นได้ เป็นสาเหตุให้เราเกิดพฤติกรรมกรกินที่ไม่เหมาะสมเท่าที่ควร จนในที่สุดต้องพบกับปัญหาด้านสุขภาพ แต่หากเรา “เพิ่มเห็ดเข็มทองในมื้ออาหารทุกวัน” สุขภาพของเราจะกลับมามีดีได้อย่างอัศจรรย์

ก็คือ มีสรรพคุณช่วยยับยั้งการดูดซึมไขมัน สารเหล่านี้จะช่วยจัดไขมันออกมาพร้อมอุจจาระก่อนที่ร่างกายจะดูดซึมไขมันจากอาหารที่กินเข้าไป ถ้าอุจจาระที่เต็มไปด้วยไขมันถูกขับออกมาปริมาณไขมันในร่างกายก็จะเปลี่ยนไปไม่ว่าจะเป็นระดับความเข้มข้นของคอเลสเตอรอล ระดับความเข้มข้นของไขมันที่เป็นกลาง หรือระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือดก็มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นทั้งสิ้น พุด



จริง แต่เทียบกันแล้วเห็ดเข็มทองมีมากกว่าหลายเท่า นอกจากนี้โคโทซานเห็ดในเห็ดเข็มทองยังมีผนังเซลล์แข็ง ๆ



เมืองมะละโนะ รสชาติของเห็ดเข็มทองเมื่อเป็นน้ำแข็งเห็ดจะยิ่งกลมกล่อมและเข้มข้นขึ้น เมื่อนำไปใส่อาหารจะทำให้มีเนื้อนุ่มมากขึ้น รสชาติก็อร่อยดีใส่ในซูปลมีโอะกินันทุกวัน ผ่านไป 3 เดือนเอวกางเกงจะหลวมขึ้นทันตาเห็นทีเดียว”

“น้ำแข็งเห็ด” นอกจากกินง่ายสบายท้องแล้วยังมีข้อดีที่ไม่ควรมองข้ามคือเส้นใยอาหารที่แข็งแรงของเห็ดเข็มทองจะมีจำนวนเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้มากขึ้น หากนำมาปรุงกินแบบธรรมดา ถ้าเคี้ยวให้ละเอียดก็ได้รับสารอาหารเหมือนกัน แต่ถ้าใช้วิธีใหม่คือทำเป็น น้ำแข็งเห็ด จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารที่มีสรรพคุณทางยามากกว่าปรุงแบบธรรมดา

‘เห็ดเข็มทอง’ กินทุกวันป้องกันโรคอ้วน

ดร.เอะจึชิ ฟูมิโอะ คุงุกันบัณฑิตด้านโภชนาการ และเจ้าของผลงานเขียนเรื่อง “เห็ดเข็มทอง” อธิบายว่า จากการศึกษาพบว่าสรรพคุณทางยาของเห็ดเข็มทอง มีผลงานวิจัยมากมายที่ให้การยอมรับว่า เห็ดเข็มทองมีส่วนประกอบทางยาที่ขอดีเยี่ยมกว่าเห็ดชนิดอื่นสามารถช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมกรใช้ชีวิต เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันพอก และโรคเบาหวาน เป็นต้น

เห็ดเข็มทองมีสรรพคุณทางยามากมายหนึ่งในนั้นคือ ช่วยลดไขมันในร่างกาย ได้จริง วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ออกมาแล้วว่าในเห็ดเข็มทองมีโครงสร้างผนังเซลล์ที่มีทั้งโคโทซานเห็ด บีตากลูแคน ฟิวโคส แอราบีโนส และแมนโนส เป็นต้น ซึ่งเชื่อว่าการทำงานประสานกันของสารประกอบมากมายเหล่านี้มีผลดีต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน ที่เด่นที่สุด



ง่าย ๆ ก็คือ นอกจากจะทำให้ไขมันในร่างกายลดลงเรื่อย ๆ จนผอมเพรียวแล้ว ยังทำให้เลือดสะอาดขึ้น ร่างกายจึงแข็งแรงตามไปด้วย แม้โคโทซานเห็ดจะมีอยู่ในเห็ดหอมและไมตะเกะด้วยก็

เทรนที่ญี่ปุ่นให้ฟังว่า “ปัจจุบันที่เมืองมะละโนะ ประเทศญี่ปุ่น กำลังนิยมกิน “น้ำแข็งเห็ด” ซึ่งคิดค้นโดย อิโระ ฟูมิ อะโตะ นายกสมาพันธ์สหกรณ์การเกษตรแห่ง

ปกป้องไว้ไม่ให้เสื่อมสลายง่ายจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน ไม่เหมือนส่วนประกอบในวิตามินที่เสื่อมสภาพง่ายจากปฏิกิริยาดังกล่าว ไม่ว่าจะนำไปปรุงอาหารด้วยวิธีไหนก็เกือบจะไม่ทำให้สรรพคุณทางยาเปลี่ยนไปแต่อย่างใด กล่าวคือไม่ว่าจะกินแบบไหนหรือเมื่อไร เห็ดเข็มทองก็ยังมีผลต่อการลดน้ำหนักแน่นอน

ดร.เอะจึชิ อัทเดท

ดร.เอะงุชิ เตรียมเดินทางมาประเทศไทย เพื่อแนะนำสรรพคุณทางยาและวิธีการทำอาหาร จากเห็ดเข็มทองด้วยตัวเอง ใน งานสัมมนาในหัวข้อ “เห็ดเข็มทอง อัญมณีอันมีค่า ตัวช่วยในการดูแลสุขภาพ” เผยประโยชน์ของเห็ดเข็มทองจากข้อ พิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ และสถิติวิธีการทำน้ำแข็ง เห็ด และเมนูเห็ดเข็มทองเพื่อสุขภาพ ใน วันเสาร์ ที่ 23 พฤษภาคม 2558 เวลา 08.30-15.30 น. ณ อาคารนานมีบุ๊คส์เฮาส์ ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี)

ดร.เอะงุชิ ทิ้งท้ายไว้ว่า เห็ดเข็มทองคือ อัญมณีอันมีค่าที่ช่วยรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เราควรบริโภคเห็ดเข็มทองไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่แค่เพื่อลดน้ำหนัก หรือลดระดับไขมันในร่างกายเท่านั้น แต่เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีภายในร่างกายของเราด้วย แค่เพิ่มเห็ดเข็มทองลงไปในอาหารที่เราชื่นชอบแล้วกินให้อร่อย ไม่ว่าจะเป็นอาหารญี่ปุ่น อาหารจีน หรืออาหารอิตาเลียนก็ได้ทั้งนั้น.

บายวักซึน