

ปีที่ 39 ฉบับที่ 13904 วันอังคารที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2559 หน้า 23



ฉลาดกิน เสริมภูมิคุ้มกันถึงระดับ “เม็ดเลือดขาว”

ปัจจุบันนี้การดูแลตัวเองให้แข็งแรง อยู่เสมอเป็นเรื่องสำคัญ เพราะถ้า ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ก็อาจจะทำให้เจ็บป่วย ได้ง่าย สร้างความไม่สบายใจให้คนใกล้ตัว สมาชิก ภรรยา พ่อแม่ ที่ต้องมาคอยดูแล อาหารและโภชนาการจึงเข้ามามีบทบาท สำคัญนอกเหนือจากการดูแลตัวเองทุกๆ ไป เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกาย เป็นประจำ หนึ่งในอาหารเพื่อสุขภาพที่ กำลังได้รับความนิยมในหมู่คนทั่วไปและ ผู้ที่รักสุขภาพก็คือ เห็ดทางการแพทย์ (Medicinal Mushrooms) เช่น เห็ดมิวส์ตาเกะ เห็ดยามาบูชิตาเกะ เห็ดไมตาเกะ เป็นต้น เพราะนอกจากจะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ในรูปที่เป็นสารอาหารแล้ว ยังมีสาร ออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่มีสรรพคุณเสริม สร้างภูมิคุ้มกันได้ถึงในระดับเม็ดเลือดขาว ให้แก่ร่างกายได้อีกด้วย

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีรายงานวิจัย เห็ดทางการแพทย์ พบว่าการ รับประทานสารสกัดจากเห็ดไมตาเกะ



ร่วมกับสารสกัดจากเห็ดชิตาเกะ ให้ผลในการกระตุ้นการทำงานของ ภูมิคุ้มกันได้โดยทำให้เม็ดเลือดขาว ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการ กำจัดไวรัส เชื้อโรค สิ่งแปลกปลอม ต่างๆ มีส่วนช่วยให้ร่างกายไม่เจ็บ ป่วยง่าย

ดังนั้นหากคุณเป็นคนหนึ่งซึ่งต้องการ ดูแลตัวเอง แต่มีกรับประทานอาหาร ไม่เพียงพอในแต่ละมื้อ มีความเครียด

อยู่บ่อยๆ กลับบ้านมีดค่าเป็นประจำ ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ร่างกาย อ่อนแอและถูกโรคร้ายไข้เจ็บคุกคามได้ง่าย การเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการบริโภคอาหารให้ครบหมวดหมู่ และ อาจควบคู่กับเห็ดทางการแพทย์ รวมทั้งการดูแลสุขภาพอื่น ๆ เช่น



มีรายงานวิจัยเห็ดทางการแพทย์ พบว่ามีผลใน การกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันได้โดยทำให้ เม็ดเลือดขาวทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในการ กำจัดไวรัส เชื้อโรค สิ่งแปลกปลอมต่างๆ มีส่วนช่วย ให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยง่าย

หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้ เพียงพอ ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส น่าจะเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทำได้ง่ายๆ และ ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ทุกวัน เคล็ดล็บ ง่ายๆ เหล่านี้ช่วยให้เรามีสุขภาพแข็งแรง อยู่เสมอ ไม่เจ็บป่วยง่าย

References:

- Hasler CM, Bloch AS, Thomson CA, Enrione E, Manning C. (2004), Position of The American Dietetic Association: Functional foods. *J Am Diet Assoc.* 104(5): 814-26.
- Meletis CD, Baker JE. (2005), Medicinal mushrooms: A selective overview. *Alternative & Complimentary Therapies.* 11(3)141-145.
- Ana CGF, Federico MD, Juan MSP, Loreto RH. (2008), Review of agricultural and medicinal applications of Basidiomycete mushrooms. *Techociencia Chihuahua.* 2 (2): 95-107.
- Rop O, Micek J, Junkova T. (2009), Beta-glucans in higher fungi and their health effects. *Nutrition Reviews.* 67(11): 624–631.
- Ramberg JE, Nelson ED, Sinnott RA. (2010), Immunomodulatory dietary polysaccharides: A systematic review of the literature. *Nutrition Journal.* 9:54.
- Vetvicka V, Vetvickova J. (2014), Immune-enhancing effects of Maitake (*Grifola frondosa*) and Shiitake (*Lentinula edodes*) extracts. *Ann Transl Med.* 2(2):14:1-6.
- Dai X et al. (2015), Consuming *Lentinula edodes* (Shiitake) mushrooms daily improves human immunity: A randomized dietary intervention in healthy young adults. *Journal of the American College of Nutrition.* 34(6):478–487.

รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่
วิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก ม.รังสิต