

ก 1995

สยามพิสค์

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๗๒๕ วันอาทิตย์ที่ ๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๗

แก้ดทลีนจ้อ

ห้องสมุดกรมวิทย์สาธารณสุข

66 **เห็ด** "ลินจือ" คือชื่อภาษาจีนของเห็ดดึกดำบรรพ์ชนิดหนึ่ง ตามความเชื่อของคนจีน ขณะเดียวกันคนไทยก็ยังเรียกเห็ดชนิดนี้ว่า เห็ดหลินจือบ้าง, เห็ดหมื่นปี, เห็ดหิมะ, เห็ดนางกวัก, เห็ดขอนไม้... แล้วแต่ที่มาของชื่อดั้งเดิม และรูปร่างที่สังเกตเห็นกัน

หลินจือ (RLEISHI) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **GANODERMA LUCIDUM** เห็ดหลินจือในอดีต คนที่รู้จักจะนำเห็ดชนิดนี้มาทำยาบำรุง และรักษาโรคต่าง ๆ นับเป็นยาอายุวัฒนะชนิดหนึ่งที่หายากและมีประโยชน์สูง

แต่ที่สำคัญในธรรมชาติ จะมีเห็ดที่มีลักษณะคล้ายเห็ดหลินจือ ถ้าผู้ที่เก็บเห็ดขาดความรู้ ประสบการณ์ เห็ดที่มีความคล้ายคลึงกันนี้ เมื่อรับประทานแล้วอาจจะเป็นพิษได้

ปัจจุบันได้มีผู้ทำการทดลองปลูกเห็ดหลินจือเป็นธุรกิจ ทั้งในญี่ปุ่น สิงคโปร์ ไต้หวัน เกาหลี และไทย แต่ผลผลิตที่ได้้น้อยมาก เพราะเห็ดชนิดนี้ต้องดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากผู้ผลิต

ในส่วนของประเทศไทยจะมีผู้ผลิตเห็ดหลินจือในเชิงอุตสาหกรรมได้เพียง 2 แห่งเท่านั้น คือที่จ.เชียงราย จะเป็นการผลิตเป็นเห็ดหลินจือสด แต่ที่ศูนย์รวมสวนเห็ดอรัญญิก พุทธมณฑลสาย 4 กรุงเทพฯ ฯ จะมีการผลิตทั้งเห็ดสด และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

ลักษณะทั่วไปของเห็ดหลินจือ เป็นแผ่นบานออก มีรูปร่างต่าง ๆ บางครั้งมีก้าน บางครั้งไม่มี ขึ้นอยู่กับสภาพการเกิด เมื่อยังอ่อนจะมีสีขาว แล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ค่อย ๆ คล้ำออกเหมือนแม่เบี้ย และจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลมันเข้มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อโตเต็มที่ปลายดอกจะขีดขึ้น แต่เมื่อแก่จะงุ้มลง ซึ่งต่างจากเห็ดชนิดอื่นที่รู้จักกันทั่วไป เช่น เห็ดนางรม เห็ดนางฟ้า

สรรพคุณของเห็ดหลินจือ จะเน้นไปในเรื่องของยาอายุวัฒนะ และเป็นยาบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆ ด้วย ทั้งนี้เห็ดหลินจือจะมีผลช่วยทำให้ระบบทั้ง 3 ของร่างกาย ทำงานได้อย่างปกติสมบูรณ์ด้วย คือ ระบบทางเดินอาหาร จะเกี่ยวพันกับโรค กระเพาะอักเสบ ลำไส้อักเสบ ระบบทางเดินหายใจ จะมีผลต่อโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคหืด ระบบไหลเวียนของโลหิต ซึ่งถ้าผิดปกติจะทำให้เกิดโรคความดัน โรคหัวใจ รอบเดือนของสตรี

นอกจากนี้ตามความเชื่อของผู้เพาะเลี้ยงเห็ดหลินจือ และบริโภคนั้นเป็นประจำยังเชื่อว่าเห็ดหลินจือจะช่วยบรรเทาอาการของโรคอื่น ๆ ได้ด้วยเช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ไตอักเสบ โรคเก๊าท์ ตับแข็ง ท้องผูก ฯลฯ

"การใช้เห็ดหลินจือในการรักษา จะมีผลข้างเคียงอย่างเดียวคือ อาการคล้ายท้องเสียในช่วงต้น ซึ่งบางคนก็อาจจะไม่มีอาการแบบนี้ก็ได้ การรักษาและควบคุมโรค ขึ้นอยู่กับอาการของโรคที่เป็น และผู้ป่วยจะต้องควบคุมอาหาร โดยเฉพาะพวกปรุงแต่งมาก ๆ เช่น ผงชูรส อาหารกระป๋อง เหล้า บุหรี่ รวมถึงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะอาหารทะเล เพราะจะไปเร่งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งแต่ทั้งนี้ถ้าผู้ป่วยปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักความสมดุลธรรมชาติ แล้วผู้ป่วยก็จะมีโอกาสหายจากโรคมะเร็งได้ และสำหรับผู้ป่วยปฏิบัติตัวได้ดี ๆ ก็จะไม่เป็นโรคมะเร็งเลย" ข้อมูลจากเอกสารเผยแพร่ของศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก

ความแพร่หลายของผู้นิยมบริโภคเห็ดหลินจือในปัจจุบัน ถึงแม้คนทั่วไปจะรู้จักสรรพคุณของเห็ดหลินจือมากขึ้น แม้จะมีการผลิตเป็นอุตสาหกรรม แต่ผลผลิตก็ยังไม่เพียงพอแก่ความต้องการ เนื่องจากกระบวนการเก็บเกี่ยวที่ยาวนาน ความยุ่งยากในการผลิต ขั้นตอนการแปรรูป

เห็ดหลินจือที่ถูกนำมาแปรรูปแล้วจะมีราคาสูงมาก ซึ่งราคานี้เองเป็นสิ่งที่ทำให้การผลิตพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ปัจจัยทางด้านการตลาดก็มีส่วนทำให้ราคาสูงแตกต่างกันไป

ราคาเห็ดหลินจือที่ผ่านการทำแห้งจากแหล่งผลิตทั่วโลกมีราคา 3,500 บาท แต่ในท้องตลาดจะจำหน่ายราคาก็โลกมีราคา 8,000-9,000 บาท และราคาในญี่ปุ่นจะสูงถึงประมาณ 60,000 บาท เพราะมีการพัฒนาสายพันธุ์และการผลิตไปอย่างมาก

ส่วนการแปรรูปเป็นลักษณะแคปซูล จะมีราคาเม็ดละ 30 บาท แต่เมื่อผ่านกลไกทางการตลาด เช่น การโฆษณา แล้ว ราคาจะอยู่ในช่วงตั้งแต่ 80-600 บาท ซึ่งเมื่อเทียบราคาเห็ดหอมแห้งที่มีราคาอยู่ในช่วง 1,000-2,000 บาท เห็นได้ว่าจะมีความแตกต่างกันมาก

สำหรับในประเทศไทยมีหลายแห่งที่พยายามจะผลิตเห็ดหลินจือ เช่น โครงการสวนพระองค์สวนจิตตลด้า กรมวิชาการเกษตร และมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งก็ประสบผลสำเร็จในระดับหนึ่ง

แต่ผู้ที่ทำแล้วประสบความสำเร็จในระดับการค้า อาจถือได้ว่าเป็นผู้ผลิตรายใหญ่ที่สุดของประเทศคือ ที่ศูนย์รวมสวนเห็ดอรัญญิก และขณะนี้องค์การเภสัชกรรมได้ทำการศึกษาวิจัยที่จะผลิตยาจากเห็ดหลินจือออกจำหน่ายในอนาคต

แต่สำหรับการผลิตเพื่อการส่งออกอาจทำได้ยากกว่าการจำหน่ายในประเทศ เพราะปัญหาเรื่องคุณภาพของดอกเห็ด และเห็ดหลินจือในประเทศไทย ยังไม่ได้มีคุณสมบัติทางยาเหมือนของต่างประเทศเสมอไป ด้วยสภาพภูมิอากาศตลอดจนสายพันธุ์ที่มีความแตกต่างกันไป รวมทั้งเทคนิคการผลิตของเราที่มีการพัฒนาไม่มากนัก ถึงแม้จะได้เปรียบทางด้านราคาต้นทุนการผลิต แต่ก็อาจประสบปัญหาเรื่องการแข่งขันทางการตลาด

-2-



เห็ดหลินจือ

ภาพโดย สุพล จิตรวิจักขณ์