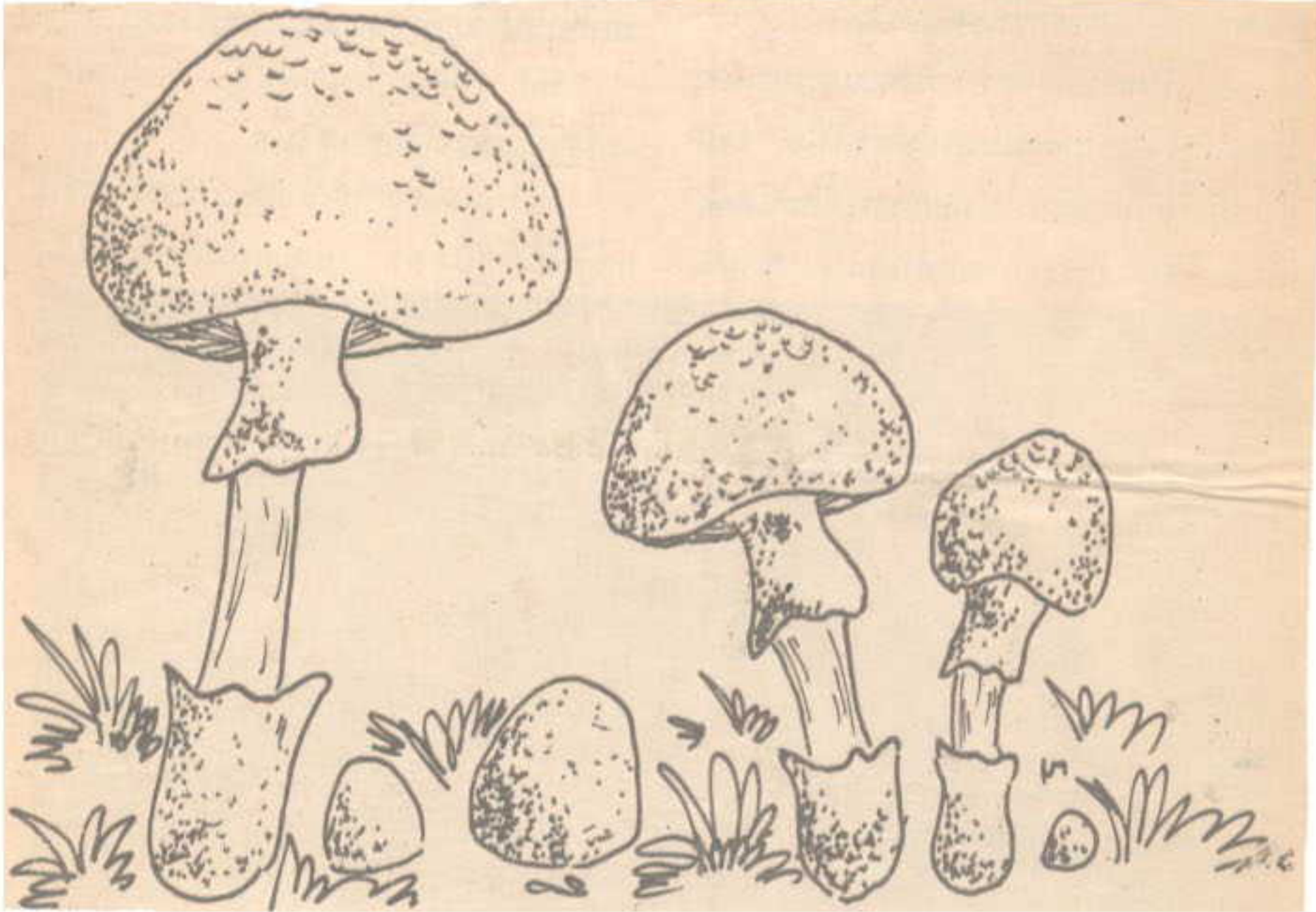


ข่าววาณิช

ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๘๖๕๑ วันพฤหัสบดีที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๒๕

เห็ดพิษ เห็ดพิษ

วิชัย กุศลกุล



เมื่อพูดถึงเห็ด ถ้าหากใครว่าไม่
รู้จัก เห็นจะเขยแต่แท้ที่ เพราะเห็ด
เกิดขึ้นอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติ โดย
เฉพาะอย่างยิ่งในฤดูฝน ที่มีฝนตกชุก
ในสมัยเด็ก ๆ อาจชอบเก็บมาตุล่น
เพราะมีสีสรรสวยงามสดุดตา เนื่อง
จากเห็ดมีรสชาติอร่อย สามารถนำมา
ปรุงอาหารได้หลายแบบ เป็นต้นว่า นำ
มาแกงเผ็ด ต้มยำ ผัดกับข้าวโพดอ่อนหรือใส่
ในไข่เจียว ถ้าเป็นคอสุราก็อาจนำมาทำให้มี
รสเปรี้ยวและเผ็ดนำหน้า ทำให้เรียกน้ำย่อย
ได้ไม่เบาเลยทีเดียว ถ้ามีเห็ดเหลือมาก ก็อาจ
นำมาดองในน้ำปลาโดยใส่พริกหรือหอมลงไป
ด้วยก็ได้

นอกจากเห็ดจะมีรสชาติที่เอร็ดอร่อย
แล้ว ส่วนประกอบของเห็ดยังมีคุณค่า
ต่อมนุษย์อย่างมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
เห็ดหอม เห็ดนางฟ้าและเห็ดฟาง เป็นพืชที่
มีคุณค่าทางอาหารค่อนข้างสูง มีโปรตีนที่
พอเพียงกับความต้องการ มีไขมันต่ำ มีโวลตา
มินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของ
ร่างกาย ชาวจีนและญี่ปุ่น มีความเชื่อถือกัน
มานานว่า เห็ดที่วุ้นช่วยในการหมุนเวียนของ
โลหิตได้ดี และป้องกันโรคบางอย่างได้ เลย
นิยมบริโภคเห็ดเป็นอายุวัฒนะ จนถึงปัจจุบัน
บางคนยังเชื่อมากยิ่งขึ้น คือเชื่อว่าเห็ด
สามารถช่วยชะลอความชรา หรือชะลอความ
ตายได้อีกด้วย

อย่างไรก็ดี สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
ญี่ปุ่น และมหาวิทยาลัยการแพทย์เซาท์
คาโรไลน่า แห่งสหรัฐอเมริกา ได้ร่วมกันทำ
ความค้นคว้า และวิจัยสารที่สกัดจากเห็ด พบ
สารพิเศษที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างยิ่งถึง
๓ ชนิด คือ สารเลนติแนน เป็นสารที่มีประ
สิทธิภาพในการต่อต้าน เซลล์มะเร็ง สารอีริ-
ทาดีนิน เป็นสารที่มีประสิทธิภาพในการละลาย
ไขมันที่เกาะหรืออุดตันอยู่ในเส้นเลือด สาร
เอชทูพี เป็นสารที่มีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อไวรัส
หรือที่เรียกว่าเชื้อฮิสตา จากคุณสมบัติทั้งสาม
ประการดังกล่าว อาจกล่าวได้ว่าการบริโภค
เห็ดเป็นประจำ นอกจากจะได้รสชาติอันโอชะ
ติดใจแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วย
ป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็ง ตลอดจนลดไขมัน
หรือที่เรียกว่าโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด ซึ่ง
โรคต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นี้ได้คร่าชีวิตมนุษย์ไปปี
หนึ่ง ๆ ทั่วโลกนับเป็นหมื่น ๆ คนเลยทีเดียว

เมื่อเห็นว่าเห็ดมีประโยชน์อย่างมาก
เช่นนี้ ก็เชื่อว่าท่านผู้อ่านจะเหี่ยวได้เสาะ
หาเห็ดมารับประทานเอง โดยไม่รู้ว่าเป็นเห็ด
อะไรแล้ว มิฉะนั้นแล้วท่านอาจได้มีโอกาสเป็น
ข่าวหน้าหนึ่งของหนังสือพิมพ์รายวัน เหมือน
อย่างที่มีปรากฏเป็นข่าวเมื่อไม่นานมานี้แทนที่
จะแข็งแรง มีอายุยืนนานก็อาจจะตายด้วย
เห็ดพิษก่อนเวลาอันสมควร

ผู้เขียนจึงขอเล่า สิ่ง ละ อัน ละ น้อย
เกี่ยวกับเห็ดพิษให้ท่านผู้อ่านได้เป็นแนว
ทาง ในการพิจารณาเลือกรับ ประทานเห็ด
ในฤดูฝนที่มีฝนตกลงมาหลายครั้งแล้ว หาก
เราเดินไปตามป่าหรือบริเวณที่ชุ่มชื้น ก็จะมี
พบเห็ดชนิดต่าง ๆ ออกดอกตามพื้นดิน ตาม
เปลือกไม้หรือคอกที่สุหรือตายแล้วมากมาย เมื่อ
เห็นแล้วก็อดที่จะเก็บ และ นำมาบริโภคไม่ได้
ซึ่งเห็ดที่เก็บมานั้นบางทีก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ว่า
เป็นเห็ดที่รับประทานได้หรือไม่ได้ เพราะ
มีเห็ดเป็นจำนวนมากที่รับประทานเข้าไปแล้ว
เป็นพิษถึงแก่ชีวิต ถ้าเป็นเห็ดที่เราเคยพบ
เห็นโดยทั่วไป และรู้ได้อย่างแน่ชัด ก็จะไม่
เป็นไร แต่ถ้าหากเห็ดบางอย่างที่คล้ายคลึง
กัน ก็อาจเป็นพิษได้

เห็ดที่บริโภคได้อย่างปลอดภัย ได้แก่
แก่เห็ดกระโถก เห็ดเผาะ หรือเห็ดถอบ
เห็ดเห็ก เห็ดฟาง เห็ดฟ่าน เห็ดลม เห็ดหัง
ห้อยหรือเห็ดน้ำหมึก เห็ดเป่าฮือ เห็ดหอม
เห็ดฟาง และเห็ดหูหนูเป็นต้น มักจะมีคำ
ถามเสมอว่าเห็ดอะไรกินได้ และเห็ดอะไรกิน
ไม่ได้ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าเป็นเห็ดพิษ จะใช้
ข้อเงินคัมทดสอบกับน้ำแกลงโดยที่ถ้าเป็นเห็ด
พิษข้อเงินจะเปลี่ยนเป็นสีดำได้หรือไม่ คำ
ตอบก็คือ ให้เลือกรับประทานเห็ดที่มีคนบริ
โภคมาก่อน และเป็นเห็ดที่มีลักษณะเด่นชัด
ไม่สำคัญผิดง่าย ควรต้องมักกลิ่นหอมไม่มีกลิ่น
ที่ทำให้เกิดอาการ คลื่น เเหียว วิง เวียน ศีรษะ
หรืออาจทำให้สุนัขกิน ถ้าสุนัขมีอาการมึน
เมาหรือตายก็แสดงว่าเป็นเห็ดมีพิษ

สิ่งนอกไปว่าแม้เห็ดจะมีคุณค่าและ
มีประโยชน์ต่อร่างกายก็ตาม แต่ถ้าท่าน
เป็นโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารไม่ปกติ

ไม่ควรกินเห็ดมากเกินไป เพราะเห็ดย่อยยาก
ผู้ดื่มเหล้าหรือของมีเมายิ่งทำให้เห็ดย่อยยาก
มากขึ้น เพราะแอลกอฮอล์ทำให้สารอัลบูมิน
ในเห็ดแข็งตัวมากขึ้น

ผู้ชำนาญเกี่ยวกับ เรื่องเห็ด ได้ประ
มวลลักษณะเห็ดที่มีพิษร้ายแรง ต้องประ

เห็ดที่เรียกว่าหมวกเห็ด ถ้าเป็นเห็ดมีพิษมัก
จะมีสีจุดฉาดหรือมักมีขนหรือหนามเล็กๆ กระจาย
อยู่ทั่วไป ครีบที่อยู่ใต้หมวกมีสีขาว ครีบ
นี้เป็นที่อยู่ของสปอร์เห็ด อันเป็นส่วนที่ช่วย
ขยายพันธุ์ของเห็ด สปอร์ก็จะมีสีขาวเช่น
เดียวกัน เห็ดพิษจะมีวงแหวนพันรอบบนก้าน
ดอกเห็ด วงแหวนนี้เป็นตัวเชื่อมเนื้อเยื่อบาง
ยึดของหมวกเห็ดและก้านดอกให้ติดกัน เมื่อ
ดอกเห็ดบาน เนื้อเยื่อนี้จะขาด แต่จะมีเศษ
เนื้อเยื่อติดอยู่กับก้าน มองดูคล้ายวงแหวน
สวมอยู่ที่ก้านดอก นอกจากนั้นเห็ดพิษจะมี
ก้านเห็ดสำหรับชูดอกเห็ด และมีปลอกหุ้มอยู่
ที่โคนด้วย ถ้าเห็ดบางอย่างไม่มีลักษณะครบ
ตามที่กล่าว แต่มีลักษณะตามที่ระบุก็เป็นเห็ด
พิษที่มีพิษรองลงมา

มีรายงานวิธีทำนายของเห็ดในต่างประเทศ
ที่เขาใช้คือ ถ้าไม่แน่ใจว่า
เห็ดที่จะรับประทานเป็น เห็ดพิษหรือไม่
หลังจากการ ตรวจสอบลักษณะของเห็ดพิษ ดัง
กล่าวมาแล้วข้างต้น ก็ให้นำไปแช่ในน้ำที่ผสม
เกลือ เทียน้ำส้มสายชูเล็กน้อย นำเห็ดลง
แช่สัก ๒-๓ ชั่วโมง นำไปล้างน้ำ แล้วต้ม
ในน้ำธรรมดาอีกครั้งหนึ่ง จึงนำมาปรุงอาหาร
หรือถ้าเห็นว่าเห็ดแช่ตั้ง ๒-๓ ชั่วโมงนาน
เกินกว่าที่จะรอได้ ก็ให้ย่นเวลาโดยนำไปต้ม
กับน้ำที่ผสมเกลือ จะเทียน้ำส้มสายชูสัก
เล็กน้อยก็ได้ หากไม่มีน้ำส้มสายชูก็ไม่ต้อง
เทียน้ำ ต้มเดือดแล้วไม่ต้องเสียดายน้ำ เทน้ำ
ทิ้ง ล้างในน้ำสะอาดสัก ๒-๓ ครั้งจึงนำไป
ปรุงอาหาร ท่านว่าจะล้างพิษของเห็ดได้หมด

ผู้ที่รับประทานเห็ดพิษเข้าไป จะมีอาการ
วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียรท้องเดิน และ
หายใจไม่ออก การแก้ไขเบื้องต้น ต้องหาทาง
ให้ผู้ป่วยอาเจียรเอาเห็ดออกมาให้ได้ จะโดย
วิธีล้วงคอ ใช้ไข่ขาวกรอกจนคนไข้อาเจียร
หรือใช้น้ำอุ่นใส่เกลือแกง ๑-๒ ช้อน พอไข้
เค็มปะแฉ่ำๆ กรอกปากคนไข้จนกว่าคนไข้จะ
อาเจียร

หลังจากอาเจียรแล้ว ต้องรีบนำส่ง
โรงพยาบาลโดยด่วน เพื่อจะได้ให้
แพทย์ ทำการ รักษาพิษ ของเห็ด ที่หลง
เหลืออยู่ให้หมดไป เพื่อความสะดวกใน
การรักษาของแพทย์ ควรที่จะนำเห็ดที่
อาเจียรออกไปให้แพทย์ ด้วยเพื่อจะ
ได้ทำการรักษาได้ถูกต้องแทนที่จะ รักษา
แบบวิธีเดาสุ่ม