เรื่อง เห็ด

รายละเอียด

หากเอ่ยถึงเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพ แน่นอนว่าเมนูเห็ดย่อมเป็นหนึ่งในอาหารที่หลายๆ คนคิดถึงกันเป็นอันดับแรกๆ ด้วยความที่เห็ดนั้นเป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อยถูกปาก ที่ปราศจากไขมัน แคลอรีต่ำ แถมยังมีปริมาณโซเดียมหรือเกลือน้อยมากๆ อีกด้วย เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ร่างกายอ่อนแอหรือกำลังลดน้ำหนักกันอยู่ และสามารถนำมาประกอบอาหารรับประทานกันได้หลากหลายเมนูมากๆ จึงทำให้หลายๆคนต่างติดใจในเมนูเห็ดกันอย่างมากมาย

เห็ด (Mushroom) เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีมาช้านานและยิ่งได้รับความสนใจมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นเห็ดสดหรือเห็ดตากแห้ง รวมทั้งชนิดบรรจุกระป๋องด้วย และเห็ดทั้งในประเทศและต่างประเทศมีอยู่มากมายหลากหลายสายพันธุ์เลยทีเดียว แต่หลักๆแล้วจะมีการจำแนกกลุ่มของเห็ดออกเป็น 3 กลุ่มคือ

1. เห็ดชนิดที่รับประทานได้นิยมนำมารับประทานเป็นอาหารเพื่อสุขภาพกัน อาทิ เห็ดนางฟ้า, เห็ดฟาง, เห็ดหูหนู, เห็ดนางรม, เห็ดโคน, เห็ดเข็มทอง ฯลฯ

2. เห็ดที่นำมาใช้เป็นยาสมุนไพร เนื่องจากมีสรรพคุณทางยา อาทิ เห็ดหอม หรือเห็ดหลินจือ ฯลฯ

3. เห็ดพิษที่ไม่สามารถรับประทานได้และอาจถึงแก่ชีวิตได้ อาทิ เห็ดระโงกหิน, เห็ดจิก, เห็ดจวักงู, เห็ดสน, เห็ดหมึก, เห็ดหิ่งห้อย ฯลฯ

The Office Of Academic Resource ... Technology

เห็ดคืออะไร?

สำหรับนักจุลชีววิทยานั้นจะถือว่าเห็ดนั้นจัดเป็นเชื้อราชั้นสูงชนิดหนึ่ง แต่สำหรับนักเกษตรแล้วกลับมองว่าเห็ดเป็นพืชชั้นต่ำ เพราะไม่สามารถสร้างอาหารขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งเห็ดนั้นจะมีการเพาะพันธุ์ด้วยการสร้างสปอร์ ทำให้เกิดเป็นกลุ่มใยราจนกระทั่งเจริญเติบโตขึ้นเป็นดอกเห็ด ซึ่งมีสีสันและรูปร่างของดอกเห็ดตามแต่ละชนิดของสายพันธุ์เห็ดต่างๆ

เห็ดมีส่วนประกอบหรือโครงสร้างดังนี้

1. หมวกเห็ด คือ ส่วนที่อยู่บนสุดของเห็ด ซึ่งมีรูปร่างและสีสันแตกต่างกันออกไป
2. ก้านเห็ด คือ บริเวณที่ติดเป็นเนื้อเดียวกับดอกเห็ด ซึ่งคอยรองรับดอกเห็ดให้ชูขึ้นด้านบน
3. ครีบเห็ด คือ บริเวณที่ทำให้เกิดสปอร์ มีลักษณะเป็นแผ่นบางๆ อยู่ตรงใต้หมวกเห็ด
4. วงแหวน คือ บริเวณที่เกิดจากเนื้อเยื่อบางๆ ที่ยึดระหว่างก้านดอกกับขอบหมวกเห็ดขาดออกจากหมวกเห็ดเมื่อบาน
5. เยื่อหุ้มดอกเห็ดหรือเปลือก คือ บริเวณส่วนที่อยู่ด้านนอกสุดที่ทำหน้าที่หุ้มหมวกเห็ดและก้านไว้ เมื่อยังเป็นดอกอ่อนอยู่ และจะเริ่มปริหรือแตกออกเมื่อดอกเห็ดเริ่มขยายหรือบานออก แต่ยังคงมีเยื่อหุ้มอยู่บริเวณโคนของเห็ด เพราะเป็นส่วนที่ไม่ได้มีการขยายตัวออก
6. เนื้อเห็ด คือ ส่วนที่อยู่ภายในของหมวกเห็ด ซึ่งมีลักษณะเป็นเส้นใย เปราะ เหนียว และนุ่ม

สรรพคุณและประโยชน์ของเห็ด

เห็ดนั้นมีอยู่มากมายหลายประเภท ประโยชน์และสรรพคุณของเห็ด หรือคุณค่าทางอาหารจึงมีแตกต่างกันไปตามแต่ละสายพันธุ์ของเห็ด แต่โดยรวมแล้วเห็ดมีประโยชน์มากมาย เป็นได้ทั้งอาหารและสมุนไพรรักษาโรคบำรุงร่างกาย ดังนี้

1. ช่วยต่อต้าน ป้องกัน และยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติในร่างกายของเราที่จะก่อเกิดโรคมะเร็งต่างๆขึ้นได้
2. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และไขมันในเลือดได้ดี
3. ช่วยให้การทำงานของระบบตับ, ไต และหัวใจ ทำงานได้เป็นปกติอย่างมีประสิทธิภาพ
4. มีสารอนุมูลอิสระที่ช่วยให้ร่างกายเกิดการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายขึ้น ทำให้ร่างกายไม่อ่อนแอหรือเจ็บป่วยง่าย
5. ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และปรับสภาพความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
6. มีไฟเบอร์และกากใยอาหารสูง ทำให้ระบบขับถ่ายสามารถทำงานได้ดี และไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคริดสีดวง

The Office Of Academic Resource Information And Technology

ทวาร, โรคกระเพาะ หรือมะเร็งลำไส้

7. ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ทำให้ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคธาลัสซีเมีย หรือโรคโลหิตจาง

8. ช่วยสมานแผล และลดอาการอักเสบของเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ

9. ช่วยให้ระบบสมองและประสาททำงานได้ดี

10. ช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดลมในร่างกายดี

11. ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน และโรคภูมิแพ้

12. ช่วยให้ร่างกายไม่อิดโรย มีกำลัง กระปรี้กระเปร่า

13. ช่วยแก้อาการไอเรื้อรังได้

14. ช่วยให้ผิวพรรณดูสดใส ไม่หมองคล้ำ และดูมีน้ำมีนวล

15. ช่วยขับสารพิษหรือสารเคมีต่าง ๆ ในตับออกจากร่างกาย

16. เป็นยาอายุวัฒนะ

คุณค่าทางอาหารของเห็ด

สำหรับเห็ดนั้นเรียกได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทางอาหารสูงมากๆ และไม่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล เรียกว่าเป็นได้ทั้งอาหารและยาในเวลาเดียวกันเลยก็ว่าได้ ซึ่งมีสารอาหารต่างๆ ที่จำเป็นแก่ร่างกายเป็นอย่างมาก อาทิ

1. มีวิตามินซีสูง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคต่างๆ

2. ซีลีเนียม เป็นตัวช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และยับยั้งการเกิดขึ้นของเซลล์มะเร็ง เรียกว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ใกล้เคียงกับวิตามินอีเลยทีเดียว

3. โพแทสเซียม เป็นตัวที่ช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุล เพราะจะเข้าไปทำให้กระบวนการในระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานอย่างประสานสอดคล้องกัน และควบคุมในเรื่องของจังหวะการเต้นของหัวใจด้วย

4. ไนอะซิน ก็จะเป็นตัวควบคุมการทำงานในระบบการย่อยอาหารในกระเพาะ รวมทั้งระบบประสาทต่างๆ ได้ดีด้วย

5. ไรโบฟลาวิน สารอาหารนี้ก็จะเป็นตัวช่วยในเรื่องของสายตาการมองเห็ด และบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งไม่อิดโรย

6. วิตามินบีรวม ซึ่งก็ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ระบบการทำงานต่างๆ ภายในร่างกายดีขึ้น และผ่อนคลายความตึงเครียดให้แก่ร่างกาย

ซึ่งนอกจากเห็ดโดยรวมแต่ละชนิดจะมีประโยชน์ในตัวเองอย่างมากมายแล้ว การนำเห็ด 3 อย่างขึ้นไป มาต้มรับประทานพร้อมกัน ก็จะยิ่งทำให้ได้ประโยชน์มากกว่าการรับประทานเห็ดเพียงชนิดเดียว เนื่องจากเมื่อ

The Office of Academic Resource Information And Technology

นำเห็ด 3 อย่างมารวมกันจะทำให้เกิดค่าของกรดอะมิโนซึ่งอยู่ในระดับที่สามารถต้านทานหรือต่อสู้กับโรคมะเร็งร้ายได้ รวมทั้งขับสารพิษและสารเคมีต่างๆ ที่ตกค้างอยู่ภายในร่างกายของเราออกมาได้ ซึ่งเห็ด 3 อย่างนี้เราก็สามารถเลือกรับประทานกันได้ตามชอบใจ ขอเพียงให้ได้เป็นเห็ด 3 ชนิดมาประกอบอาหารด้วยกันเท่านั้น

รายชื่อเห็ดที่สามารถนำมารับประทานได้

- เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดนางฟ้าภูฏาน หรือ เห็ดนางรมภูฏาน
- เห็ดนางรมดอย
- เห็ดนางรมทอง
- เห็ดนางรมหลวงหรือ เห็ดเอริงงิ
- เห็ดนางรมฮังการี
- เห็ดหูหนู
- เห็ดฟาง
- เห็ดหลินจือ
- เห็ดโคน
- เห็ดโคนน้อย หรือ เห็ดถั่ว
- เห็ดโคนหลวง หรือ เห็ดชิเมะจินำ้ตาล
- เห็ดชิเมะจิขาว
- เห็ดโคนญี่ปุ่นหรือ เห็ดยะนะงิ
- เห็ดด่าน
- เห็ดระโงก
- เห็ดทรัฟเฟิลขาว
- เห็ดเข็มเงิน
- เห็ดเข็มทอง
- เห็ดแครง หรือ เห็ดตีนตุ๊กแก
- เห็ดหอมหรือ เห็ดชีตะเกะ
- เห็ดขอน
- เห็ดขอนขาว
- เห็ดขอนดำ
- เห็ดกระดุมหรือ เห็ดแชมปิญอง

The Office Of Academic Resource Information And Technology

- เห็ดเผาะ
- เห็ดเป๋าฮื้อ
- เห็ดปุยฝ้ายหรือ เห็ดหัวลิง
- เห็ดลม หรือ เห็ดกระด้าง หรือ เห็ดบด
- เห็ดจาวมะพร้าว
- เห็ดตับเต่า
- เห็ดตะไคล
- เห็ดตีนแรด
- เห็ดกระถินพิมาย
- เห็ดขิง
- เห็ดบด
- เห็ดไมตาเกะ
- เห็ดมันปูใหญ่
- เห็ดลม

จะเห็นได้ว่าเห็ดนั้นจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง แถมยังมีรสชาติที่อร่อย นุ่ม ลื่นลิ้น และยังเป็นอาหารที่หารับประทานกันได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไป หรือซูเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ แต่ทั้งนี้ การรับประทานเห็ดก็ควรจะรับประทานในปริมาณที่พอดี ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพราะหากรับประทานมากเกินไปจากที่จะได้ประโยชน์อาจกลายเป็นโทษแทนได้

The Office Of Academic Resource Information And Technology

คำสำคัญ : เห็ด

ที่มา : https://www.samunpri.com

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-12

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1523&code_db=610010&code_type=01