



## เรื่อง เห็ดฟาง



### รายละเอียด

สำหรับเห็ดฟางนั้นเรียกได้ว่าเป็นเห็ดยอดนิยมชนิดหนึ่งของคนไทยเลยก็ว่าได้ ซึ่งจะเห็นได้จากอาหารในหลากหลายเมนูที่มักจะมีเห็ดฟางเป็นส่วนประกอบอยู่อย่างแพร่หลาย และเห็ดฟางนี้ยังสามารถหาซื้อมารับประทานหรือประกอบอาหารได้ง่ายตามท้องตลาดหรือซูเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ โดยมีทั้งเห็ดฟางแบบสด และบรรจุกระป๋อง หรืออบแห้ง ซึ่งจะเห็นได้ว่าเห็ดฟางนั้นเป็นที่ต้องการของตลาดเป็นอย่างมากเลยทีเดียว

### ลักษณะทั่วไปของเห็ดฟาง

สำหรับเห็ดฟางนั้นเป็นเห็ดที่มีดอกตูมก้อนกลมสีขาวเนื้อแน่นละเอียด แต่เดิมมักเรียกว่าเห็ดบัว เนื่องจากมักขึ้นตามเปลือกเมล็ดบัวที่กะเทาะเมล็ด แต่ภายหลังเริ่มมีการเพาะปลูกอย่างจริงจังโดยใช้ฟางในการเพาะเห็ด จึงทำให้เปลี่ยนชื่อเรียกเป็นเห็ดฟาง โดยเห็ดฟางนั้นจะมีเยื่อหุ้มกระเปาะลักษณะคล้ายๆ กับถ้วยรองรับฐานเห็ดอยู่ เมื่อหมวกเห็ดเจริญขึ้นจะแผ่กางออกเป็นลักษณะเหมือนหรือคล้ายกับร่ม โดยบริเวณด้านบนของหมวกเห็ด



เป็นสีเทาอาจอ่อนหรือเข้มก็ได้ และมีผิวค่อนข้างเรียบ รวมทั้งมีขนละเอียดขึ้นปกคลุมอยู่จางๆ ส่วนบริเวณด้านล่างของหมวกเห็ดนี้จะมีครีบบางๆ อยู่ และมีก้านดอกเป็นสีขาวละมุน

## สรรพคุณและประโยชน์ของเห็ดฟาง

- ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกายได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายแข็งแรง เนื่องจากมีวิตามินซีอยู่สูง
- ช่วยในการสมานผิวทำให้แผลหายเร็วขึ้น และลดอาการติดเชื้อต่างๆ
- ช่วยลดอาการปวดบวมของเหงือกและฟัน
- ช่วยแก้อาการคันตามผิวหนัง หรือผื่นคันตามร่างกาย
- ช่วยแก้โรคกลากปิดลักเปิด หรือเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็ง เป็นการยับยั้งและชะลอการเกิดขึ้นของเซลล์มะเร็งร้าย
- ช่วยลดหรือบรรเทาอาการหอบหืด หรือปวดบวมในร่างกาย
- ช่วยบำรุงตับให้แข็งแรง เป็นการทำให้ระบบการทำงานของตับและร่างกายเกิดความสมดุล

## ตัวอย่างเมนูอาหารของเห็ดฟาง

- เมนูต้มยำต่างๆ ใส่เห็ดฟาง
- ยำเห็ดฟาง
- แกงเลียงเห็ดฟาง
- เห็ดฟางผัดผัก
- โภยซีหมีเห็ดฟาง
- ราดหน้าเห็ดฟาง
- เห็ดฟางผัดพริกเผา

ซึ่งเห็ดฟางนี้นับว่าเป็นอาหารและสมุนไพรที่มีประโยชน์มากมาย แต่ทั้งนี้ไม่ควรรับประทานแบบสดๆ โดยก่อนประกอบอาหารรับประทานควรนำไปผ่านความร้อนให้สุกเสียก่อน เนื่องจากในเห็ดฟางนี้จะมีสารที่คอยยับยั้งหรือขัดขวางการดูดซึมของอาหาร ทำให้ร่างกายไม่ได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ แต่หากนำไปปรุงสุกด้วยความร้อนก็จะช่วยให้สารนั้นย่อยสลายไป จึงทำให้ร่างกายเราสามารถดูดซึมสารอาหารได้อย่างเต็มที่นั่นเอง

คำสำคัญ : เห็ดฟาง

ที่มา : <https://www.samunpri.com>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

วันที่ : 2020-05-12

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1525&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1525&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology