



## เรื่อง เห็ดหลินจือ



### รายละเอียด

หากเอ่ยถึงเจ้าแห่งสมุนไพรที่เป็นยาอายุวัฒนะของชาวจีน แน่หนอนว่าเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้นอกจากเห็ดหลินจือ (Lingzhi) ซึ่งเห็ดหลินจือนี้ถือเป็นสมุนไพรของจีนที่มีใช้เป็นสรรพคุณทางยามานานถึงกว่าสองพันปีเลยทีเดียว ซึ่งถือเป็นสมุนไพรหายากอย่างหนึ่งเลยก็ว่าได้ และเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณและคุณค่าในการรักษาโรคต่างๆ ได้สูง โดยเห็ดชนิดนี้มีอยู่หลากหลายสายพันธุ์ ซึ่งมีการแบ่งออกไปตามสีและคุณค่าของเห็ด แถมยังถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์แห่งความเป็นมงคลของชาวจีนอีกด้วย

### ลักษณะทั่วไปของเห็ดหลินจือ

สำหรับลักษณะโดยทั่วไปของเห็ดหลินจือนั้นจะมีรูปร่างเหมือนหรือคล้ายกับไตของเรามีสีแดงอมน้ำตาลๆ หรืออาจเป็นสีม่วงแกกก็มี บริเวณหมวกเห็ดจะมีลายคล้ายๆ วงแหวนมันๆ วาวๆ อยู่ เนื้อแข็งเหมือนกับไม้ ส่วนบริเวณปลายนอกของหมวกเห็ดนี้จะเป็นสีขาว หรืออาจเป็นสีน้ำตาลอ่อนๆ ก็ได้ ซึ่งมีลักษณะบางและมันๆ เข้าด้านในหน่อยๆ และตรงบริเวณก้านของดอกเห็ดหลินจือนี้อาจจะเป็นสีน้ำตาลอมแดง



### คุณค่าทางโภชนาการของเห็ดหลินจือ

1. ช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคร้าย ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บหรือป่วยง่าย
2. ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ไม่หมองคล้ำ
3. ช่วยบำรุงระบบสายตาให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เป็นโรคตาเสื่อม
4. ช่วยรักษาอาการปวดตามข้อข้อต่างๆ ทั่วร่างกาย
5. ช่วยลดคอเลสเตอรอลและไขมันในเลือดได้ดี
6. ช่วยแก้อาการไมเกรน หรือปวดศีรษะข้างเดียว
7. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารเกิดภาวะสมดุล ไม่ป่วยด้วยโรคกระเพาะ หรือท้องผูก รวมทั้งริดสีดวงทวาร
8. ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ยับยั้งการก่อตัวของเซลล์มะเร็งหรือเนื้องอกร้ายที่เกิดขึ้นอย่างผิดปกติในร่างกาย
9. ช่วยยืดอายุของผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) ให้มีชีวิตอยู่ได้ยาวนานขึ้น
10. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
11. ช่วยทำให้เลือดในร่างกายสามารถหมุนเวียนได้ดีอย่างสมดุล
12. ช่วยชะลอริ้วรอยแห่งวัย และต้านทานความแก่ชรา
13. ช่วยบำรุงระบบประสาทให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความจำดีขึ้น ห่างไกลอัลไซเมอร์

### ตัวอย่างเมนูอาหารของเห็ดหลินจือ

เนื่องจากเห็ดหลินจือนั้นค่อนข้างแข็ง และไม่สามารถเคี้ยวได้ จึงไม่นิยมนำเห็ดชนิดนี้มาประกอบเป็นเมนูอาหารรับประทานกัน แต่จะทานกันในรูปแบบของการชงดื่ม หรือต้มดื่ม เป็นน้ำสมุนไพรรักษาเห็ดหลินจือ หรืออาจผสมกับสมุนไพรต้มดื่ม เป็นต้น รวมทั้งที่บรรจุเป็นเม็ดแคปซูลมากกว่า

ซึ่งเห็ดหลินจือในประเทศไทยของเรานั้นก็สามารถพบเห็นได้ในธรรมชาติเรียกว่าแทบทุกภูมิภาคกันเลยทีเดียว และนอกจากคุณประโยชน์ในด้านอาหารแล้ว ยังมีสถาบันวิจัยต่างๆ ทำการศึกษาและนำเห็ดหลินจือนี้ไปใช้เป็นยารักษาโรคต่างๆ อีกด้วย นับเป็นสมุนไพรรักษาโรคที่ทรงคุณค่าและประสิทธิภาพเป็นอย่างยิ่งเลยทีเดียว

คำสำคัญ : เห็ดหลินจือ

ที่มา : <https://www.samunpri.com>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-12

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1526&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1526&code_db=610010&code_type=01)