



### เรื่อง เห็ดเข็มทอง



#### รายละเอียด

หากเอ่ยถึงเห็ดเหมนั้นต์ หลายคนอาจเริ่มขมวดคิ้วเข้าหากันและสงสัยว่ามันคือเห็ดอะไร แต่หากพูดถึงเห็ดเข็มทอง เชื่อว่าแทบทุกคนต้องร้องอ้อรู้จักและคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี เพราะในปัจจุบันเรียกว่าเห็ดชนิดนี้เป็นที่นิยมบริโภคกันเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีรสชาติดีอร่อยกรุบกรอบในปาก และยังสามารถนำมาประกอบอาหารรับประทานได้หลากหลาย

#### ลักษณะทั่วไปของเห็ดเข็มทอง

สำหรับลักษณะของเห็ดเข็มทอง หรือที่เรียกกันว่าเห็ดเหมนั้นต์นั้น เป็นเห็ดที่ชอบขึ้นในอากาศหนาวเย็น โดยเฉพาะในประเทศเมืองหนาวอย่างออสเตรเลีย, อเมริกา, จีน หรือญี่ปุ่น เป็นต้น โดยเห็ดเข็มทองนั้นจะมีหมวกเห็ดกลมขนาดเล็ก บริเวณก้านเห็ดจะยาวเรียว มักขึ้นอยู่รวมกันเป็นกลุ่มก้อนตามซอกต้นไม้ที่ตายแล้ว และจะเจริญเติบโตได้ดีมากในสภาพอากาศหนาวเย็น หรือฤดูหนาว



### ประโยชน์ สรรพคุณ และคุณค่าทางโภชนาการของเห็ดเข็มทอง

- ช่วยป้องกันและยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ ได้ดี
- ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เกิดความสมดุลภายในร่างกายและระบบเลือดต่างๆ
- ช่วยให้ระบบการทำงานของตับสามารถทำงานได้เป็นปกติดี
- ช่วยป้องกันและรักษาโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง
- ช่วยให้กระเพาะสามารถย่อยอาหารได้ดีขึ้น และไม่เป็นโรคกระเพาะ
- ช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ห่างไกลจากโรคเกี่ยวกับระบบขับถ่ายอย่างริดสีดวงทวาร เป็นต้น
- ช่วยขับสารพิษออกจากลำไส้
- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไขมันที่สะสมอยู่ในเส้นเลือด

### ตัวอย่างเมนูอาหารของเห็ดเข็มทอง

- สุกี้เห็ดเข็มทอง
- แกงจืดเห็ดเข็มทอง
- ต้มยำทะเลเห็ดเข็มทอง
- ยำรวมมิตรเห็ดเข็มทอง
- ซุปเหื่อไผ่เห็ดเข็มทอง
- ผัดกะเพราคลุกเห็ดเข็มทอง
- ราดหน้าหมีกรอบเห็ดเข็มทอง
- กุ้งอบวุ้นเส้นเห็ดเข็มทอง
- โภยซีหมีเห็ดเข็มทอง
- เห็ดเข็มทองผัดเนย

คำสำคัญ : เห็ดเข็มทอง

ที่มา : <https://www.samunpri.com>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-12

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1524&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1524&code_db=610010&code_type=01)