



เรื่อง เห็ดหอม



รายละเอียด

ในปัจจุบันบรรดาคณรักสุขภาพทั้งหลายต่างหันมาดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพของตัวเองกันมากขึ้น โดยเฉพาะด้านอาหารการกินนั้นเรียกว่าเลือกสรรแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ให้แก่ร่างกายกัน นับเป็นเรื่องดีที่คนไทยต่างหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ซึ่งอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเห็ดหอม หรือชิตาเกะ นั้นก็ถือเป็นอีกหนึ่งอาหารสุขภาพที่คนไทยเราต่างรู้จักและคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี เพราะจะเห็นได้จากกรนำเห็ดหอมมาเป็นส่วนประกอบในอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าให้แก่เมนูโปรดกัน

ลักษณะทั่วไปของเห็ดหอม

เห็ดหอม (Shiitake) บริเวณหมวกเห็ดจะมีลักษณะกลม ตรงผิวของหมวกเห็ดจะมีสีน้ำตาลอ่อนจนถึงสีน้ำตาลเข้ม หรือน้ำตาลอมแดง โดยมีขนที่รวมกันเป็นลักษณะเกล็ดสีขาวหายๆ กระจายอยู่บนหมวกเห็ด ส่วนบริเวณครึ่งเมื่ออ่อนจะเป็นแผ่นสีขาวบางๆ แต่เมื่อแก่ก็จะเปลี่ยนเป็นสีเข้มทันที มีก้านดอกและโคนก้านดอกสีน้ำตาลอ่อนๆ หรือขาว ส่วนเนื้อของเห็ดหอมจะนุ่ม รับประทานอร่อย และมีกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ที่เฉพาะตัวของเห็ดหอม



สรรพคุณและประโยชน์ของเห็ดหอม

1. ช่วยในการป้องกันและต่อต้านโรคมะเร็งได้ดี
2. มีสารต้านทานไวรัสช่วยป้องกันโรคหวัด
3. ช่วยลดระดับน้ำตาลและไขมันในเส้นเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ
4. ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
5. ช่วยบำรุงระบบหัวใจให้แข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างปกติและมีประสิทธิภาพ
6. ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคธาลัสซีเมีย หรืออาการโลหิตจาง
7. ช่วยให้ร่างกายและกล้ามเนื้อแข็งแรง
8. ช่วยบำรุงกระดูกไม่เปราะหรือแตกหักง่าย
9. ช่วยให้เลือดลมในร่างกายหมุนเวียนได้สะดวก
10. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานให้แก่ร่างกายได้เป็นอย่างดี
11. ช่วยบำรุงระบบสมองให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเศร้า
12. ช่วยบำรุงระบบประสาทให้ทำงานได้สัมพันธ์กัน
13. ช่วยในการต้านทานความแก่ชรา ทำให้ใบหน้าไม่ดูแก่ก่อนวัย
14. ช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายและสบายขึ้น

ตัวอย่างเมนูอาหารของเห็ดหอม

1. หมูผัดขิงใส่เห็ดหอม
2. ต้มจับฉ่ายเห็ดหอม
3. โจ๊กเห็ดหอม
4. ก๋วยเตี๋ยวใส่เห็ดหอม
5. แกงจืดฟักเห็ดหอม
6. ราดหน้าเห็ดหอม
7. เห็ดหอมผัดผักรับน้ำมันหอย
8. เห็ดหอมตุ๋น

นอกจากนี้ เห็ดหอมยังได้ขึ้นชื่อว่าเป็นยาอายุวัฒนะที่ทำให้คนอายุยืนอีกด้วย ดังนั้น สำหรับผู้รักสุขภาพทั้งหลายควรรับประทานเห็ดหอมเป็นการบำรุงสุขภาพ แต่ควรรับประทานในปริมาณที่พอดีไม่มากหรือน้อยจนเกินไป และสำหรับผู้ที่เป็นพิษจากอาการไข้ หรือผู้ฉวยที่เพิ่งคลอด และผู้ที่เพิ่งหายจากการออกหัด ไม่ควรบริโภคเห็ดหอม



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

คำสำคัญ : เห็ดหอม

ที่มา : <https://www.samunpri.com>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-12

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1527&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology