

## เรื่อง เห็ดหอม



### รายละเอียด

ในปัจจุบันบรรดาคณรักสุขภาพทั้งหลายต่างหันมาดูแลสุขภาพเอาใจใส่ในสุขภาพของตัวเองกันมากขึ้น โดยเฉพาะด้านอาหารการกินนั้นเรียกว่าเลือกสรรแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ให้แก่ร่างกายกัน นับเป็นเรื่องดีที่คนไทยต่างหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ซึ่งอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเห็ดหอม หรือชิตาเกะ นั้นก็ถือเป็นอีกหนึ่งอาหารสุขภาพที่คนไทยเราต่างรู้จักและคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี เพราะจะเห็นได้จากกรนำเห็ดหอมมาเป็นส่วนประกอบในอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าให้แก่เมนูโปรดกัน

### ลักษณะทั่วไปของเห็ดหอม

เห็ดหอม (Shiitake) บริเวณหมวกเห็ดจะมีลักษณะกลม ตรงผิวของหมวกเห็ดจะมีสีน้ำตาลอ่อนจนถึงสีน้ำตาลเข้ม หรือน้ำตาลอมแดง โดยมีขนที่รวมกันเป็นลักษณะเกล็ดสีขาวหายาๆ 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. เห็ดหอมผัดผักร้ามันหอย
8. เห็ดหอมตุ๋น

นอกจากนี้ เห็ดหอมยังได้ขึ้นชื่อว่าเป็นยาอายุวัฒนะที่ทำให้คนอายุยืนอีกด้วย ดังนั้น สำหรับผู้รักสุขภาพทั้งหลายควรรับประทานเห็ดหอมเป็นการบำรุงสุขภาพ แต่ควรรับประทานในปริมาณที่พอดีไม่มากหรือน้อยจนเกินไป และสำหรับผู้ที่เป็นพิษจากอาการไข้ หรือผู้ฉวยที่เพิ่งคลอด และผู้ที่เพิ่งหายจากการออกหัด ไม่ควรบริโภคเห็ดหอม



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](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