



เห็ดหอม

สมุนไพรเพิ่มภูมิคุ้มกัน ไวรัสและมะเร็ง

เห็ดหอม เป็นเห็ดที่มีโปรตีนสูงและมีราคาค่อนข้างแพง นอกจากจะใช้ปรุงเป็นอาหารที่มีรสอร่อยแล้ว การบริโภคเห็ดหอมเป็นประจำยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสและมะเร็งอีกด้วย สารสำคัญในเห็ดหอมได้แก่สารชื่อ เลนติแนน (lentinan), เอซี 2 พี (Ac 2P) และสารเออริทาดีนีน (eritadenine) นอกจากนี้ในเห็ดหอมยังพบสารอาหารหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน และน้ำตาลชนิดต่าง ๆ แม้ว่าเห็ดหอมจะเป็นเห็ดที่มีโปรตีนต่ำกว่าเห็ดชนิดอื่น ๆ แต่ก็มีมากกว่าพืชผักหลายชนิด ยกเว้นพืชประเภทถั่ว ในเห็ดหอมมีกรดอะมิโนอยู่ถึง 21 ชนิด กรดอะมิโนที่พบมากที่สุดได้แก่ กรดกลูตามิกซึ่งเป็นสารที่สำคัญต่อรสชาติของเห็ดหอม ในเห็ดหอมยังมีกรดอินทรีย์หลายชนิด มีวิตามิน B₁ และ B₂ สูงพอ ๆ กับในยีสต์ ทั้งยังเป็นเห็ดชนิดเดียวที่มีวิตามิน D สูง สามารถช่วยบำรุงกระดูก และยังพบวิตามิน E อีกด้วย เห็ดหอมเป็นเห็ดที่มีปริมาณโซเดียมต่ำที่สุด จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ป่วยโรคเกี่ยวกับไต นอกจากนี้ยังมีธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก จึงช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน

ให้แข็งแรง เห็ดหอมสามารถบริโภคได้ทั้งสดและแห้ง โดยที่คุณภาพทางอาหารไม่แตกต่างกัน

ปัจจุบันมีการผลิตน้ำเห็ดหอมออกจำหน่ายในท้องตลาด โดยเฉพาะญี่ปุ่นเรียกน้ำเห็ดหอมนี้ว่า น้ำสกัดชิตาเกะ (Shitake extracts) ในวงการแพทย์ถือว่าเห็ดหอมเป็นยาอายุวัฒนะ และรักษาโรคได้หลายชนิด ปัจจุบันได้มีการศึกษาค้นคว้าสารต่าง ๆ ในเห็ดหอมกันมากทั้งในญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา และเยอรมันนี้ พบว่าเห็ดหอมให้ประโยชน์ทั้งในด้านอาหารและยา

เห็ดหอมขึ้นได้ดีในที่ ๆ มีอากาศเย็น และปัจจุบันประเทศไทยสามารถปลูกเห็ดหอมได้ทางภาคเหนือ เช่น ที่ดอยอ่างขาง ดอยปุย และทุ่งจ้อย จึงนับเป็นชาวดอยของไทยที่จะสามารถบริโภคเห็ดหอมที่ปลูกโดยคนไทยและจำหน่ายในราคาไทย ๆ ในยุคเศรษฐกิจ IMF



(คัดจาก "เกร็ดความรู้สมุนไพร" โดย รศ. ดร. วันดี กุญชรพันธ์)

มาตรฐานบังคับใหม่



เร็ว ๆ นี้ มาตรฐานบังคับใหม่ที่จะมีผลบังคับใช้เพิ่มเติม ซึ่งผู้ผลิต ผู้จำหน่ายและผู้นำเข้าผลิตภัณฑ์มาตรฐานบังคับ จะต้องผลิต จำหน่าย และนำเข้าแต่ผลิตภัณฑ์ที่เป็นไปตามมาตรฐาน คือ

1. มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมกระจกโฟลต (มอก.880-2532) ต้องเป็นไปตามมาตรฐานมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 10 มกราคม 2541 เป็นต้นไป
 2. มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมโครงสร้างรูปพรรณรีดร้อน (มอก.1227-2539) ต้องเป็นไปตามมาตรฐาน มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 10 พฤษภาคม 2541 เป็นต้นไป
 3. มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมรถยนต์ขนาดใหญ่ ที่ใช้เครื่องยนต์ดีเซล S ระดับ 2 (มอก.1290-2538) ต้องเป็นไปตามมาตรฐาน มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 12 พฤษภาคม 2541 เป็นต้นไป
- นอกจากนี้ ส.มอ. มีมติเห็นชอบให้มีการดำเนินการให้รถยนต์เบนซินระดับที่ 5 และรถยนต์ดีเซลเล็ก ระดับที่ 4 เป็นมาตรฐานบังคับแล้ว ส่วนมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม เหล็กลวดคาร์บอนต่ำ (มอก.348-2532) และเหล็กกล้าคาร์บอนรีดร้อน แผ่นม้วน แผ่นแถบ แผ่นหนา และแผ่นบาง สำหรับงานโครงสร้างทั่วไป (มอก.1479-2540) อยู่ระหว่างดำเนินการประกาศสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

