

## เห็ดมหัศจรรย์ แหล่งรวมสารอาหาร

โตง นนทะเอม

สวัสดีค่ะ ช่วงนี้อากาศร้อนมาก ทำให้รับประทานอาหารไม่ค่อยได้มาก คุณแม่ของหนูชะเอมเลยทำอาหารรสจัด เช่น ต้มยำ มาให้รับประทาน ซึ่งครั้งนี้คุณแม่ทำต้มยำเห็ดหลายชนิด ซึ่งคุณแม่บอกว่าเห็ดนั้นมีประโยชน์มาก ช่วยให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น แถมมีโปรตีนมากอีกด้วย ได้ยินแบบนี้หนูชะเอมเริ่มสงสัยว่าเห็ดชนิดต่าง ๆ นั้นมีประโยชน์อย่างไร ฉบับนี้เลยชวนเพื่อน ๆ มารู้จักเห็ดชนิดต่าง ๆ และประโยชน์ของเห็ดกันค่ะ



**เห็ด** เป็นผักที่ปราศจากไขมัน มีปริมาณน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ ทั้งยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์นานาชนิด อันได้แก่ กรดอะมิโนกลูตามิก ที่ช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้รสอาหารของลิ้นให้ไวกว่าปกติ และทำให้เห็ดมีรสชาติคล้ายกับเนื้อสัตว์ วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินบีรวมและไนอาซิน จะช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร เกลือแร่ เช่น ซีลีเนียม ช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ ลดการเกิดโรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โปแทสเซียม ช่วยควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจให้ปกติ ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์

เห็ดนั้นแบ่งออกเป็นส่วนต่าง ๆ ดังนี้ค่ะ

- **หมวก** ส่วนที่อยู่ด้านบนสุด มีรูปร่างต่าง ๆ กัน เช่น โค้งนูน รูปกรวย รูปปากแตร รูประฆัง ผิวบนหมวกต่างกัน

- **ครีบ** เป็นแผ่นบาง ๆ อยู่ใต้หมวก

- **ก้าน** ปลายข้างหนึ่งของก้านยึดติดกับหมวกเห็ด มีขนาด รูปร่าง และสี ต่างกันในแต่ละชนิด

- **วงแหวน** เป็นส่วนที่เกิดจากเยื่อบาง ๆ ที่ยึดขอบหมวกกับก้านดอกที่ขาดออกจากหมวกเห็ดบาน

- **เปลือกหุ้มโคน** เป็นส่วนนอกสุดที่หุ้มหมวกไว้ภายในขณะที่ยังเป็นดอกอ่อน จะแตกออกเมื่อดอกเริ่มบาน ส่วนของเปลือกหุ้มจะยังอยู่ที่โคน

เห็ดแต่ละชนิดจะมีประโยชน์ให้กับร่างกายแตกต่างกัน ดังนี้ค่ะ

\* **เห็ดหอม** หรือ **เห็ดชิตาเกะ** มีฤทธิ์การต้านและป้องกันมะเร็ง ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงกำลัง อุดมด้วยวิตามินบี 1 และ 2 ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

\* **เห็ดฟาง** มีวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกัน ลดความดัน และช่วยสมานแผล

\* **เห็ดหลินจือ** มีสารเบตากลูแคน ช่วยต้านมะเร็ง มีสารต้านอนุมูลอิสระ ใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง และยังสามารถเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางอีกด้วย

\* **เห็ดกระดุม** หรือ **เห็ดแชมปิยอง** มีสารบางชนิดที่ยับยั้งการเกิดมะเร็งเต้านม

\* **เห็ดนางรม** **เห็ดนางฟ้า** และ **เห็ดเป๋าฮื้อ** เป็นเห็ดที่อยู่ในตระกูลเดียวกัน ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยการไหลเวียนเลือด และโรคกระเพาะได้

\* **เห็ดเข็มทอง** ช่วยรักษาโรคตับ กระเพาะ และลำไส้อักเสบเรื้อรัง

เพื่อน ๆ คงทราบกันแล้วว่าเห็ดแต่ละชนิดก็มีประโยชน์แตกต่างกันไป ถ้าเราชอบเห็ดชนิดไหนก็หาซื้อมารับประทานกันได้ตามใจชอบเลยนะคะ เพราะไม่ว่าจะเป็นชนิดใดก็ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งนั้น