

ประโยชน์สรรพคุณเห็ดหอม

ชื่อสามัญ : Shitake Mushroom

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Lentinus edodes (Berk.) Sing

ชื่ออื่น : ญี่ปุ่นเรียกว่า โฮอิตาเกะ, กาหลีเรียกว่า โบโกะ, จีนเรียกว่า เหี้ยโกะ, ญวนเรียกว่า ซิชิ-ชามู, อังกฤษเรียกว่า Black Mushroom หรือ เห็ดดำ

สรรพคุณทางยา

ในเห็ดหอมมีสารประกอบที่มีสรรพคุณด้านเภสัชอยู่หลายชนิด การบริโภคเห็ดหอมจึงช่วยป้องกันโรคที่เกิดกับคนได้ เช่น

1. เห็ดหอมประกอบด้วยสาร ertiadenin มีคุณสมบัติช่วยลดไขมันในเส้นเลือด (cholesterol) ในคนได้
2. ในเห็ดหอมมีสารพวก lentinan, pachymaran และ carboxyl methylpa chymaran สามารถสกัดกั้นการเจริญของเนื้องอกและคุณสมบัติต่อต้านโรคมะเร็ง
3. ในเห็ดหอมมีสารต่อต้านเชื้อไวรัส รวมทั้งไวรัสที่ทำให้เกิดโรคหวัดด้วย

คนจีนใช้เห็ดหอมปัจจุบันเป็นอายุวัฒนะ รักษาหัวใจทำให้เลือดลมดี แก้อาการหัวใจ ป้องกันการเติบโตของเนื้อร้าย ด้านพืช ป้องกันโรคเลือดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคมะเร็ง โรคร้ายจากเชื้อไวรัส เห็ดหอมมีกรดอะมิโนชื่อ ertidenine ช่วยให้โดยยอคอเลสเทอรอลได้ดี มีสารเลนติแนน (Lentinan) ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันให้มีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับเซลล์เนื้องอก

สถาบันทางโภชนาการของญี่ปุ่นได้ทำการทดลองพบว่า หญิงสาวที่รับประทานเห็ดหอมสด 90 กรัม ทุกวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะทำให้คอเลสเทอรอลลดลง 12 % ถ้ารับประทานเป็นเห็ดหอมแห้ง 9 กรัมต่อวัน คอเลสเทอรอลลดลง 7 % เมื่อทดลองกับคนอายุ 60 ปี พบว่า คอเลสเทอรอลลดลง 9 % หลังจากรับประทานเห็ดหอม 1 สัปดาห์

ส่วนที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติของญี่ปุ่นก็ได้ทำการวิจัยสารที่สกัดจากเห็ดหอม พบว่าสารที่สามารถต่อต้านเนื้องอกและมะเร็ง คือ สารเลนติแนน ที่มีเปอร์เซ็นต์การยับยั้ง 80.7 % และยังพิสูจน์ว่า สารเลนติแนน เป็นตัวที่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายเกิดภูมิคุ้มกันต้านทานได้ดี ได้มีการทดลองนำเห็ดหอมมาสกัดพบว่าในเห็ดหอมให้น้ำตาลโมเลกุลขนาดใหญ่ (mega-sugar) ที่เรียกว่า เบต้า-กลูแคนส์ (beta-glucans) ถึง 2 ชนิด ได้แก่ เลนติแนน และ LEM

(Lentinulaedodes mycelium) ซึ่งช่วยทำหน้าที่กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต่อการติดเชื้อและชะลอการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ซึ่งในการทดลองให้สารเลนติแนนกับผู้ป่วยมะเร็งร่วมร่วมนำมาเคี้ยวบดก็พบว่า ก้อนมะเร็งมีขนาดลดลงและอาการข้างเคียงจากการทำเคมีบำบัดก็เกิดขึ้นน้อยลงด้วย

ล่าสุดทีมวิจัยในญี่ปุ่นกำลังมองหาความเป็นไปได้ในการใช้ LEM ที่ได้จากเห็ดหอมมาบำบัดผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) และยังมีพบอีกว่าสารสกัดจากเห็ดหอมตัวหนึ่งชื่อ อิริตาลีนิน (eritalenine) เป็นตัวช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดและระดับคอเลสเทอรอลให้กับร่างกาย นอกจากนี้เห็ดหอมยังมีวิตามิน B2 (Riboflavin) และวิตามิน D มากเป็นพิเศษ รวมทั้งแร่ธาตุอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกมากมาย

การกิน : เห็ดหอมมีทั้งแบบเนื้อบางและหนาคนนิยมนำเห็ดหอมตากแห้งมาปรุงอาหารเพราะให้กลิ่นหอมมากกว่าแบบสด ซึ่งก่อนปรุงต้องลวกในน้ำเดือดประมาณ 2-3 ชั่วโมง หรือข้ามคืน ช่วยให้เนื้อเห็ดหอมนุ่มขึ้น นำแช่เห็ดยังเก็บเอาไปทำเป็นน้ำสต็อกปรุงรสอาหารได้ด้วย คนนิยมนำมาปรุงอาหารเจ เพราะเนื้อนุ่มและกลิ่นหอมชวนกิน ชาวจีนยกให้เห็ดหอมเป็นอาหารตำรับ “อมตะ” เพราะมีคุณสมบัติความเป็นยาบำรุงกำลัง

“ประโยชน์สรรพคุณเห็ดหอม” [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 23 สิงหาคม 2559] เข้าถึงจาก

<http://www.thinkdistinguished.com/shitake/properties-benefit.html>

และบรรเทาอาการไข้หวัด การไหลเวียนของเลือดไม่ดี ปวดกระเพาะอาหาร รวมทั้งอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี ซีลีเนียม และธาตุอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ช่วยบำรุงกระดูกแข็งแรง ลดไขมันในเลือด และต่อต้านคอเลสเตอรอล บำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่น คึกคัก ช่วยในระบบย่อยอาหาร ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ด้านมะเร็ง รักษาหอบหืด ลดความเครียด ด้านไวรัส บำรุงระบบประสาท ช่วยให้หลับง่าย บำรุงปอด บำรุงหลอดเลือด และชะลอความชรา ฯลฯ

ข้อควรระวัง : อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อห้ามเล็กน้อยในเรื่องการรับประทานเห็ดหอม คือ สตรีหลังคลอดบุตร ผู้ป่วยหลังฟื้นไข้ และคนที่เพิ่งหายจากการออกหัด ห้ามรับประทาน

คุณค่าทางอาหาร

เห็ดหอมสด 100 กรัม : ให้พลังงาน 387 กิโลกรัม ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต 67.5 กรัม โปรตีน 17.5 กรัม ไขมัน 8.0 กรัม เส้นใย 8.0 กรัม วิตามินบี 1 1.8 กรัม วิตามินบี 2 4.9 มิลลิกรัม ไนอะซิน 4.9 มิลลิกรัม แคลเซียม 98 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 476 มิลลิกรัม เหล็ก 4.0 มิลลิกรัม

มีข้อมูลจาก อ.ตีพร้อม ไวยวงศ์เกียรติ ปี 2539 ระบุว่าเห็ดหอมมีสรรพคุณที่เป็นผลดีต่อสุขภาพหลายอย่าง เช่น ช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อนและลดความเป็นกรดในกระเพาะอาหาร

ในดอกเห็ดหอมมี provitamin (ergosterol) ที่เปลี่ยนไปวิตามิน D ได้เมื่อร่างกายได้รับแสงแดด ซึ่งช่วย

ป้องกันการเป็นโรคกระดูกอ่อน

สารสกัดจากเห็ดหอมโดยน้ำร้อนคือ lentinan ที่มีน้ำหนักโมเลกุล 95,000-1,050,000 ดาลตันและสารลูกโซ่ตรงของเบต้า 1-3 dextran สามารถยับยั้งอัตราการเติบโตของเซลล์มะเร็ง sarcoma 180 ในเห็ดหนูขาวได้ถึง 97.5 % ของเซลล์มะเร็ง Erhlich carcinoma ได้ถึง 80 %