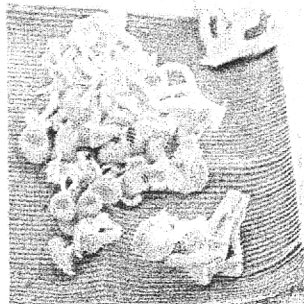
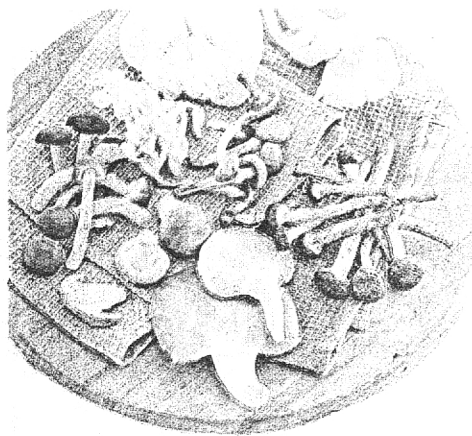


### เกษตรนิเวศ

ฉบับที่ 22, 199 วันเสาร์ที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2553 หน้า 25

# กินเห็ดคุณประโยชน์มากล้น



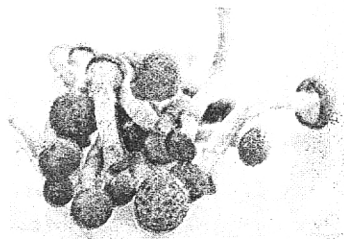
ด้วยสรรพคุณทางการรักษาโรค และคุณค่าทาง

เห็ดนางรมทอง

เห็ดหัวลิง

อาหารมากมาย “เห็ด” จึงได้รัยยกย่องว่าเป็น “อาหารมหัศจรรย์” จนทำให้กระแสการกินเห็ดแพร่หลายในหลายประเทศทั่วโลก และกล่าวขานกันทั่วไปว่า “รับประทานเห็ดให้ได้ 8 ชนิดใน 1 มื้ออาหาร จะทำให้อายุยืนและปราศจากโรคร้าย” เหตุนี้กระแสความนิยมเห็ดจึงแพร่สะพัดเข้ามาสู่กลุ่มรักสุขภาพในบ้านเรา และยกย่องให้เห็ดเป็นหนึ่งในเมนูอาหารชีวิตที่ช่วยป้องกันและรักษาโรคร้ายต่างๆ ได้

เห็ดที่เราคุ้นเคยกันดี อาทิ เห็ดนางฟ้า, เห็ดหอม, เห็ดนางรม, เห็ดหูหนู ที่นำมาประกอบอาหารประเภทยำ, ต้มหรือผัดเนย เป็นที่ถูกปากผู้บริโภคทั่วไป และความมหัศจรรย์คุณค่าอาหารเห็ดยังมีสรรพคุณทางยา มากมาย เพราะอุดมด้วยโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด จนนักวิทยาศาสตร์ชื่อดังจากหลาย ๆ ประเทศยอมรับว่า การบริโภคเห็ดเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในเลือด, เห็ดบางชนิดช่วยป้องกันเชื้อไวรัสจากหวัด, บางชนิดสามารถยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง, ป้องกันโรคโลหิตจาง, บำรุงสายตาและช่วยลดคอเลสเตอรอล



เห็ดชุงิตาเกะ



เห็ดชิเมจิ น้ำตาลและขาว

จากประโยชน์มากมายของอาหารเห็ด มาทำความเข้าใจกับเห็ดแต่ละชนิดว่ามีคุณสมบัติอย่างไร และนำส่วนไหนมาปรุงเป็นเมนูอาหารอร่อยกันบ้าง เริ่มจาก “เห็ดนางฟ้า” มีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดปริมาณน้ำตาลในเลือด ช่วยปรับสภาพความดันโลหิตและความ

ความเข้มข้นของไขมันในเลือด รับประทานโดยการเก็บดอกอ่อน ๆ จะได้รสชาติเห็ดที่หอมหวาน กรอบ ๆ เนื้อไม่เหนียว ส่วน “เห็ดชิเมจิ” มีต้นกำเนิดจากประเทศญี่ปุ่น มีทั้งสีน้ำตาลและสีขาว เห็ดชิเมจิมีสารช่วยยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้

หน้าตาและชื่อแปลก ๆ กันบ้าง “เห็ดชุงิตาเกะ” เป็นเห็ดเมืองหนาว มีหมวกดอกสีน้ำตาลแดง บนหมวกมีตุ่ม ๆ คล้ายเกล็ดปลาขนาดเล็กสีขาวติดอยู่ ก้านดอกสีเหลืองฟางขาว เห็นหน้าตาแปลกแต่รสชาติเนื้อเหนียวกรุบสีเหลืองอ่อน ๆ มีกลิ่นอ่อน ๆ คล้ายกลิ่นหัวผักกาด เมนูแนะนำให้นำมาดอกและก้านไปยำ หรือผัดน้ำมันหอย แอบกระซิบว่าไม่ควรรับประทานเห็ดชุงิตาเกะพร้อมเครื่องต้มแอลกอฮอล์ และห้ามรับประทานสด ๆ ด้วย

เห็ดสายพันธุ์ญี่ปุ่นที่หารับประทานยากอีกชนิดคือ “เห็ดนามิโกะ” เป็นเห็ดในตระกูลโพรลีโอตา มีลักษณะเป็นดอกเล็ก ๆ กลม ๆ มีเมือกหนาใส ๆ ห่อหุ้มหมวก อุดมด้วยคุณค่าทางอาหาร และช่วยยับยั้งการเกิดเซลล์

มะเร็งในหนูทดลอง อีกเห็ดหน้าตาแปลก ๆ คือ “เห็ดปูฝ้าย” ชาวบ้านเรียกกันว่า “เห็ดหัวลิง” ลักษณะเป็นก้อนกลมคล้ายจาวมะพร้าว สีขาว และมีขนอ่อน ๆ ขึ้นหนาแน่นรอบดอก ก้านดอกสั้นมองดูคล้ายหัวลิง พบมากใน

ติดตาม ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อเนื้อร้ายควรหาเมนูเห็ดชิเมจิมารับประทานเป็นประจำ ด้านเห็ดที่คุ้นเคยกันดีในบ้าน “เห็ดนางรม” ซึ่งมีหลายพันธุ์ อาทิ เห็ดนางรมดอย, เห็ดนางรมทอง, เห็ดนางรมหลวง และเห็ดนางรมอังการี มีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เรียกว่า เป็นอาหารที่ช่วยป้องกันและซ่อมแซมเวลา ที่ร่างกายเจ็บป่วย นอกจากนี้เห็ดที่คุ้นเคยลองมารู้จักเห็ด

อเมริกาเหนือ ยุโรป จีน และ

ญี่ปุ่น คุณสมบัติช่วยบำบัด

อาการอ่อนเพลีย อาการอ่อนล้าได้ดี หมวกดอกมีวิตามินเอ ป้องกันโรคตา  
อักเสบ และโรคตามดอยตามค่าคืน นำไปประกอบอาหารได้หลายอย่างหรือ  
นำไปตากแห้งและต้มกับน้ำร้อนใส่น้ำผึ้งไปชนิดหนึ่งนำไปแช่เย็นเป็นเครื่อง  
ดื่มน้ำที่คลายผายผสมน้ำผึ้งแก้ไข้ได้บกระหายได้ดี

พบความหลากหลายของ “สารพัดเห็ด” มหัศจรรย์คุณค่า  
ทางอาหาร โดยสามารถเลือกซ้อป เลือกชิมและเลือกซื้อเห็ดกลับบ้าน  
เพื่อเป็นเมนูสุขภาพมีออโรยและอุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ในงาน  
โครงการหลวง ครั้งที่ 41 ระหว่างวันที่ 9-15 ส.ค.นี้ ณ ศูนย์การค้า  
เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว.