

ทำความรู้จักเห็ดสารพัดประโยชน์ ทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพ

เห็ด สุดยอดความอร่อยที่นิยมนำมาทำอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น ทำขนมจีนน้ำยาเห็ด ทำแฮมเห็ด ห่อหมกเห็ด เห็ดหูหนูลอยแก้ว ขนมหีเห็ด แกงเห็ด ลาบเห็ด เห็ดทอด เห็ดผัดน้ำมันหอย ฯลฯ และเมนูใส่เห็ด เป็นที่นิยมสำหรับคนรักสุขภาพ เห็ดจัดเป็นอาหารประเภทผักที่ปราศจากไขมัน มีปริมาณน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี หาได้ง่ายตามพื้นที่ที่มีความชื้นสูง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนจากธรรมชาติ ที่มีวิวัฒนาการมาจากการประสานเส้นใยจำนวนมากของเชื้อราชั้นสูง คุณค่าทางโภชนาการของเห็ดแต่ละชนิดแตกต่างกันออกไป ดังนี้



เห็ดยานางิ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Agrocybe cylindracea*
สรรพคุณ ใช้ขับปัสสาวะ ทำให้หายหุดหู่ห่อเหี่ยว ลดความหงุดหงิด ทำให้มีน้ำแข็งแรงขึ้น และช่วยหยุดอาการถ่ายท้อง



เห็ดนางฟ้าภูฐาน ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pleurotus sajor-Caju (Fr.) singer*
สรรพคุณทางยา ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ลดไขมันในเลือด



เห็ดฟาง ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Volvariella volvacea*
สรรพคุณ ทางยา เห็ดฟางมีสาร vovatoxin ช่วยป้องกันการเติบโตของไวรัส ที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่ ช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับไขมันในเส้นเลือดและโรคหัวใจได้



เห็ดหอม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lentinus edodes (Berk) Singer*
สรรพคุณ มีสารต้านมะเร็ง ลดไขมันในเส้นเลือด และต้านทานไวรัสโรคหวัด บำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่น คึกคัก คอเลสเตอรอลแข็งตัว บำรุงระบบประสาท ช่วยให้หลับง่ายบำรุงปอดบำรุงหลอดเลือด ชะลอความชรา



เห็ดหูหนู ชื่อวิทยาศาสตร์ *Auricularia spp.*

สรรพคุณ เป็นตัวกระตุ้นการทำงานของเลือดให้เป็นปกติ บรรเทาอาการเจ็บปวด เช่น การปวดฟัน บรรเทาการตกเลือด ริดสีดวง บรรเทาอาการเป็นตะคริว อาการของบิด



เห็ดหลินจือ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ganoderma lucidum*

สรรพคุณ ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยลดไขมันในเลือดและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ในตับ



เห็ดลม เห็ดบด เห็ดกระด้าง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lentinus polychrous Lev.*

สรรพคุณ เป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง และแก้ไขพิษ



เห็ดขอนขาว ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lentinus ciliatus Lev.*

สรรพคุณ บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย ชูกำลัง แก้ไขพิษ ช่วยระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น

นางสาวมยุรี ประกอบแสง นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร
โทร. 02-4291828-9 มือถือ089-4256088

