

“เห็ด” โอสถพิเศษจากสวรรค์

ดร.อุษา กลิ่นหอม ประธานมูลนิธิรักษาสัน อติตอจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กล่าวว่า เห็ดมีคุณค่าทางอาหารไม่ด้อยไปกว่าเนื้อสัตว์ คือ มีโปรตีนร้อยละ 5 หรือ 34 กรัมในน้ำหนักเห็ดแห้ง 100 กรัม ซึ่งมากกว่าในพืชหลายชนิด เป็นการยืนยัน



ถึงภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นิยมรับประทานเห็ดแทนเนื้อสัตว์ ในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยมีเห็ดประจำถิ่นอยู่มาก เช่นภาคเหนือ เห็ดชั้นชื่อคือเห็ดเผาะ หรือเห็ดถอบ ส่วนภาคอีสานมีเห็ดระโงกที่ได้รับความนิยมมาก เห็ดโคน หรือเห็ดปลวก หากินง่ายในพื้นที่ที่มีป่าทั่วไป ในภาคกลาง แต่ถ้าง่วงไปถึงป่าไผ่ เห็ดเสม็ด และเห็ดแครง ถือว่ารู้จักกันดี ซึ่งเห็ดอย่างหลังนี้ ถือเป็นครูใหญ่ของเห็ดหลาย ชนิด เพราะมีการศึกษาค้นคว้าจนพบว่าสารในเห็ดแครงสามารถรักษาโรค มะเร็งได้ เห็ดที่เรารู้จักกันดีต้องแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งคือเห็ดเพาะที่เรารู้จักกัน ซึ่งเห็ดเพาะทั้งหมดเกือบ 90 เปอร์เซ็นต์ เป็นเห็ดนำเข้า เห็ดออริจิน เห็ดภูพาน หรือแม้กระทั่งเห็ดฟางเราก็เริ่มต้นเอามาจากอินเดีย แต่ที่นี้เห็ดสายพันธุ์ไทยของเราส่วนใหญ่เป็นเห็ดธรรมชาติที่มีอยู่ในป่า คนเมืองไม่รู้จัก แต่ชาวบ้าน ชาวริโกลเป็นพื้นฐานชีวิต

ในเห็ดทุกชนิดมีสารที่เราเรียกว่า โพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharides) ซึ่งสารตัวนี้จะทำหน้าที่คล้ายๆ กับโปรตีนภูมิคุ้มกันในร่างกายให้ทำงานได้ เพราะเมื่อเราพอเติบโตขึ้นโดนนั้นนี้ ภูมิคุ้มกันก็ลดลง เห็ด

ที่เรากินเข้าไปไม่มีสารตัวนี้อยู่ มันก็จะไปกระตุ้นให้ภูมิคุ้มกันของเราฟื้นตัวขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราก็ปกป้องโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ ตามโฆษณาให้มีการกินเห็ด 3 อย่างนั้น เกี่ยวข้องอย่างไรกับประสิทธิภาพของเห็ดในการรักษาโรค ดร.อุษา ว่า เมื่อมีเห็ดหลายอย่างก็เหมือนมีขุมพลที่รวมพลังกันต่อสู้เพื่อปกป้องบ้านเมือง “ต้องกินไม่น้อยกว่า 3 อย่าง เพราะเห็ดแต่ละชนิดมีสารสำคัญแตกต่างกันไป แต่ว่าทุกชนิดจะไปช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย ภูมิคุ้มกันในร่างกายของเราตั้งหลายระบบ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับร่างกายก็เหมือนประเทศ ภูมิคุ้มกันก็เหมือนทหาร ทำไมเราต้องมีทหารบก ทหารเรือ ทหารอากาศ เหมือนกัน ก็ต้องกินเห็ดหลายๆ อย่าง ถ้ากินเห็ด 3 อย่าง ก็ยังมีคนช่วยกระตุ้นมากขึ้น”

อย่างไรก็ตาม ในความงามย่อมมีพิษภัย เห็ดเองก็เช่นกัน หากบริโภคแบบไม่ถูกวิธีก็อาจจะไม่ได้รับประโยชน์ครบถ้วน เห็ดมันต้องป้องกันตัวเอง เพราะมันไม่มีอะไรป้องกัน ก็อาจจะต้องมีสารพิษในตัวมัน เพราะฉะนั้นวิธีการกินเห็ดให้ปลอดภัย หนึ่งคือต้องต้มให้สุกเสมอไม่น้อยกว่า 15 นาที สองคือเวลาต้มแกงต้องใส่น้ำคั้นใบย่านางเข้าไป เพราะมันมีสารเชิงซ้อนตัวหนึ่งที่จะไปจับกับพิษแล้วทำให้สลายพิษไป หากบริโภคเห็ดอย่างถูกวิธี นอกจากจะได้อาหารที่มีรสชาติอร่อยแล้ว เรายังได้รับภูมิคุ้มกันที่เต็มเปี่ยมโดยไม่จำเป็นต้องกินเห็ดสกัด หรือเห็ดที่ได้รับการประชาสัมพันธ์จากต่างประเทศเลย “ยามาบูชิตาเกะ พุดไปคนก็โอโห...คิดว่าเห็ดญี่ปุ่นจริงๆ มันคือเห็ดสมอลิงบ้านเรา เห็ดไมตาเกะคือเห็ดขอนซ้อนซ้อน



รูปร่างเหมือนซ้อนแล้วก็ซ้อนๆ ขึ้นไปเหมือนกระหล่ำ อันเดียวกันเลย สปีชีส์เดียวกัน ส่วนชิตาเกะก็เห็ดหอมเลย แต่เรียกเป็นญี่ปุ่นๆ ดูมีสกุลหนอยเท่านั้นเอง สำหรับในงานมหกรรมอาหารและสุขภาพวิถีไทย ครั้งที่ 1 ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 24-27 ก.ค. 2557 ณ อิมแพ็คเมืองทองธานี ฮอลล์ 8 นั้น ดร.อุษา และทีมงานจะนำเห็ดชนิดต่างๆ มาแสดงด้วย รวมทั้งสาธิตการเพาะเห็ดจากขอนไม้ หรือที่เรียกว่า “เห็ดขอนขาว” ด้วย อาจารย์ฉวีล ชนะบุญ นักวิชาการวไลยรุกชเวช กล่าวถึงเห็ดขอนขาว พร้อมกับแนะนำให้ปลูกเห็ดกินเอง เพราะปลูกง่ายและเก็บกินได้ทั้งปี ทั้งยังเป็นกา

ปลูกโดยใช้เทคโนโลยีแบบไทยๆ ด้วย สำหรับคนที่อยากปลูกเห็ดเพื่อการบริโภคเอง คือต้องหาซื้อเชื้อเห็ดขอนขาวที่มีขายในราคาหลักหน่วยถึงหลักสิบบาท จากนั้นหาขอนไม้(สด)ที่เป็นไม้เนื้ออ่อน เช่น ไม้มะม่วง ไม้แค ไม้มะกอกเหลื่อม ขนาดพอเหมาะแล้วเจาะรูให้รอบ ทำการหยอดเชื้อเห็ดเข้าไปรูละประมาณ 3-4 เมล็ด ใช้ฝาเครื่องต้มน้ำอัดลมตอกติดไว้ ทั้งขอนให้อยู่ในที่ร่มประมาณ 2 เดือน จนเชื้อเดินเต็มท่อนไม้ จากนั้นแกะฝาเครื่องต้มน้ำอัดลมออก รดน้ำให้ชุ่ม เข้าเย็น สุดท้ายก็เป็นขั้นตอนของการเก็บเห็ดกินได้แบบไม่มีวันหยุด

เห็ดมีประโยชน์ต่อมนุษย์ทั้งทางตรงทางอ้อม ทางตรงคือเป็นอาหาร เป็นยา เป็นสีย้อมผ้าได้ ส่วนทางอ้อมนั้นก็เห็นห่วงโซ่อาหาร ให้แมลงหรือสัตว์ชนิดอื่นมากิน ที่สำคัญช่วยสลายใบไม้ใบหญ้าได้ และเห็ดก็เป็นดัชนีชี้วัดความสมบูรณ์ของป่าอย่างหนึ่ง