

## มารู้จักเห็ดกันเถอะ.....



เห็ดเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่คนไทยให้ความสนใจและนิยมบริโภค เนื่องจากหาง่ายและราคาไม่แพง ในประเทศไทยมีเห็ดหลายชนิด ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่นเห็ดหูหนู เห็ดหลินจือ เห็ดโคน และที่เพาะเลี้ยงขึ้นมา เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดเข็มทอง ซึ่งเห็ดแต่ละชนิดสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด สามารถนำมาดัดแปลงทำอาหารได้หลากหลายชนิดทั้ง อาหารคาว ที่อิตๆติดกระแสดอนนี้คง ไม่พ้น แกงเห็ด ที่มีขายอยู่ทั่วไป ตามตลาดรสชาติคล้ายแกงเลียงของทางภาคกลาง ต้มยำ ซุป ผัด แกงส้ม แกงใส่กะทิ เป็นแกงเขียวหวานเห็ด แกงคั่ว ทำน้ำพริกตาแดง น้ำพริกเผา แม้กระทั่งแหมมเห็ด หรือใส่กรอกทำได้ รับประทานก็ได้ หรือจะเป็น อาหารหวาน เช่น วุ้นกะทิ ตะโก้ เห็ด เยลลี่เห็ด ข้าวเกรียบ ขนมปังหน้าเห็ด เครื่องดื่ม เครื่องดื่มน้ำเห็ด ไวน์เห็ดหลินจือ

แต่จากข่าวในหนังสือพิมพ์และสื่อต่างๆ ที่มักพบปัญหาการรับประทานเห็ดพิษจนเจ็บป่วย บางรายถึงขั้นเสียชีวิต มีให้เห็นแทบทุกปี โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน ทำให้ผู้บริโภคควรทราบถึงพิษหรืออันตรายที่เกิดจากการบริโภคเห็ด

อาการพิษที่เกิดจากการกินเห็ดนั้นอาจมีตั้งแต่รุนแรงน้อยไปจนกระทั่งอันตรายถึงชีวิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสารพิษที่มีอยู่ในเห็ดพิษแต่ละอย่าง สมาคมนักวิจัย และเพาะเห็ดแห่ง

ประเทศไทยจำแนกเห็ดพิษในประเทศไทยตามกลุ่มสารพิษออกเป็น 7 กลุ่ม คือ

**1. สารพิษไซโคลอปเปอิด** เป็นสารพิษในเห็ดที่ร้ายแรงที่สุด พบใน เห็ดระโงกหิน เห็ดไข่ตายซาก (ฮาก) จะแสดงอาการใน 6-24 ชั่วโมง ผู้บริโภคอาจตายใน 4-10 ชั่วโมง มีผลต่อระบบทางเดินอาหาร อุจจาระร่วง เป็นตะคริวที่ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

**2. สารพิษโมโนเมทิล ไฮดราซีน** พบในเห็ดสมองวัว จะแสดงอาการใน 6-8 ชั่วโมง ทำให้เสียชีวิตได้หากบริโภคเห็ดดิบ หรือ น้ำต้มเห็ด มีพิษต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้ระคายเคืองระบบประสาทส่วนกลาง เม็ดเลือดแดงแตกสลาย ทำลายเซลล์ตับ ไต อาการเบื้องต้น คลื่นไส้ อาเจียน ตะคริว ปวดท้อง อาจถ่ายอุจจาระเหลวปนเลือด อาจมีไข้ ตับวาย หมดสติ

**3. สารพิษคอปรีน** พบในเห็ดหิ่งห้อย เห็ดน้ำหมึก หรือ เห็ดถั่ว จะแสดงอาการใน 5-10 นาทีหรือนานถึง 30 นาที มีผลต่อระบบประสาท เมื่อรับประทานร่วมกับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หรือรับประทานเครื่องดื่มก่อน หลังรับประทานเห็ด 24 ชั่วโมง จะมีอาการแดงบริเวณใบหน้า ลำคอ ชีพจรเต้นเร็ว เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตต่ำ ชีพจรเต้นผิดปกติ มีอาการชาตามตัว แขนขาอ่อนแรง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ความรู้สึกรับรสผิดไป และอาจหมดสติ

**4. สารพิษมัสคาร์ลิน** พบในเห็ดเกล็ดดาว หมวกเป็นรูปกระทะกว่าสิ่น้ำตาลอมเหลือง หรือสีน้ำตาล ผู้ป่วยจะมีเหงื่อออกมาก น้ำลายไหล น้ำตาไหลมากผิดปกติ ชีพจรเต้นช้า รูม่านตาเล็ก ตาพร่ามัว ปวดท้อง ท้องเสีย บางรายความดันโลหิตต่ำ มีผลต่อระบบประสาท เกิดอาการเพ้อคลั่ง หมดสติ

**5.สารพิษกรดไอบอทินิก และมัสติมอล** พบในเห็ดเกล็ดดาว และเห็ดอีกชนิดหนึ่งที่รูปร่างคล้ายเห็ดเกล็ดดาวแต่มีหมวกสีแดง หรือ แดงอมเหลือง มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เพ้อคลั่ง เคลิ้ม หลับลึก ผู้ป่วยมักมีอาการปางตาย แต่ส่วนใหญ่หายเป็นปกติ

**6.สารพิษไฟโลไซบิน หรือ ซิโลซิน** พบในเห็ดจีวู้ เห็ดจีควาย หรือเห็ดโอสถลวงจิต ผู้ป่วยจะมีอาการระบบทางเดินอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน แน่นท้อง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปากชา ประสาทหลอน เพ้อฝัน มึนเมา หมดแรง อัมพาตชั่วคราว วิกลจริต ต่อมาอาจหายเป็นปกติ ถ้ารับประทานมากอาจเสียชีวิตได้ มีฤทธิ์คล้ายกัญชา ทำให้วังงซึม จัดเป็นเห็ดประเภทเสพติด หรือผิดกฎหมาย

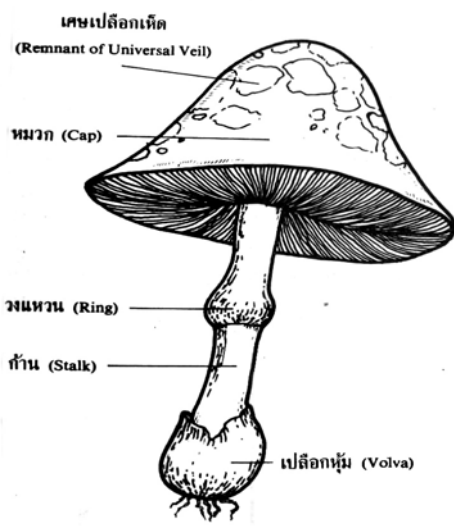
**7.สารพิษแอสโตรอินเทสทินอล และสารพิษอื่น ๆ** พิษในกลุ่มนี้ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง ถ้าได้รับประทานมากอาจถึงตายได้ นอกจากนี้เห็ดพิษชนิดเดียวกัน บางคนมีอาการแต่บางคนไม่แสดงอาการเมื่อรับประทานพร้อมกัน เห็ดพิษกลุ่มนี้มีหลายชนิด เมื่อรับประทานดิบจะเป็นพิษ แต่ถ้าต้มสุกไม่เป็นอันตราย เพราะความร้อนทำให้พิษถูกทำลาย ได้แก่ เห็ดหัวกรวดครีบเขียวต้มสุกแล้วก็ยังมีพิษอยู่ เห็ดกรวยเกล็ดทอง ต้มสุกแล้วรับประทานได้ถ้ารับประทานดิบจะมีพิษกับบางคน เห็ดไข่เน่าเป็นเห็ดพิษห้ามรับประทานเด็ดขาด เห็ดไข่หงส์ ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ไม่ควรรับประทานทั้งสุกและดิบ เห็ดแดงน้ำหมากต้มสุกแล้วรับประทานได้ เห็ดปะการังส้มอมชมพูเป็นเห็ดพิษทำให้เกิดอาการท้องเดิน เห็ดห้าหรือเห็ดน้ำผึ้ง ข้อควรสังเกตคือเห็ดที่ตัดแล้วเป็นสีน้ำตาล ควรต้มให้สุกก่อนรับประทาน

เพื่อบรรเทาอาการพิษไม่ให้รุนแรงก็คือ รีบทำให้อาเจียน เอาเศษเห็ดที่ยังตกค้างในกระเพาะอาหารออกให้หมด เพื่อป้องกันการดูดซึมจากเห็ดในกระเพาะ โดย ให้กินไข่ขาว

หรือน้ำเกลือ หรือให้ดื่มน้ำสะอาดเข้าไปมากๆ ก็สามารถอาเจียนออกมาได้ในที่สุด

### วิธีสังเกตเห็ดที่มีพิษ

1. มีสีฉูดฉาด สว่างงาม เช่นสีแดง ส้ม ดำ
2. มีกลิ่นฉุน กลิ่นเหม็น
3. ลักษณะดอกเห็ดรูปทรงบิด ตัด มีแผ่นหรือเกล็ด ขรุขระ (เศษเปลือกเห็ด) ปรากฏบนหมวกเห็ด หมวกของเห็ดพิษ อาจมีสีขาวหรือสีอื่นใดก็ได้ แต่มีลักษณะแตกง่าย เพียงแต่แตะต้องเบา ๆ ก็จะหักหรือฉีกขาด
4. มีวงแหวนที่ก้านดอกเห็ด วงแหวนที่ก้านดอกเป็นสัญญาณอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นวงแหวนที่มีสีเทาและมีขนปกคลุมอย่างกินเป็นอันตราย
5. ถ้าหักก้านเห็ดส่วนที่อยู่ติดดินดู จะพบลักษณะคล้ายมียางเหนียว ๆ อยู่ที่ก้านเห็ด



### วิธีทดสอบเห็ดมีพิษ

1. ต้มเห็ดกับข้าวสาร ถ้าได้ข้าวสารสุกๆ ดิบๆ แสดงว่าเป็นเห็ดพิษกินไม่ได้
2. ต้มเห็ดใส่หัวหอมถ้าหัวหอมมีสีดำแสดงว่าเป็นเห็ดพิษ
3. ต้มเห็ด คนด้วยช้อนเงิน ถ้าช้อนเงินเป็นสีดำแสดงว่าเป็นเห็ดพิษ

4. เห็นมีรอยแมลงกัดกินแสดงว่าเป็นเห็ดกินได้
5. ใช้ปูนกินหมากป้ายหมวกเห็ด ถ้าเป็นเห็ดพิษจะมีสีดำ
6. เห็ดที่เกิดขึ้นผิดปกติส่วนมากเป็นเห็ดมีพิษ

### วิธีกินเห็ดให้ปลอดภัย

1. เลือกกินเห็ดที่รู้จัก ไม่ควรลองกินเห็ดที่มีรูปร่างลักษณะแปลก ๆ สีสดดงาม และไม่ทราบชนิด
2. ควรทำเห็ดให้สุกก่อนกิน เพราะพิษบางอย่างในเห็ดถูกทำลายด้วยความร้อน
3. ไม่ควรเก็บอาหารที่มีเห็ดเป็นส่วนประกอบ ไว้นานเกินควร
4. ไม่ควรดื่มสุราเมื่อกินอาหารที่มีเห็ดเป็นส่วนประกอบ และไม่ใช่อาหารที่ประกอบด้วยเห็ดเป็นกับแกล้ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีระบบการย่อยอาหารที่ไม่ดี เนื่องจากเห็ดย่อยยาก และไม่ควรกินเห็ดร่วมกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์ทำให้อัลบูมินในเห็ดแข็งตัวจะย่อยยากขึ้น
5. ถ้าสงสัยว่าอาการป่วยที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เนื่องจากเห็ดที่กินเข้าไป ต้องรีบทำให้อาเจียนเอาเศษอาหารที่เหลือตกค้างในกระเพาะอาหารออกทันที แล้วรีบปรึกษาแพทย์
6. เห็ดสดมีวิตามิน ซีเยอะแต่ไม่ควรรับประทานสด ควรทำให้อสุกก่อน เพราะจะมีสารบางอย่างที่จะไปยับยั้งการดูดซึมของอาหารในระบบย่อยอาหาร เป็นต้น

การรับประทานเห็ดแต่ใช้ว่าเห็ดจะเป็นโทษอย่างเดียว เห็ดยังมีคุณค่าทางโภชนาการค่อนข้างสูง โดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์ มีกรดอะมิโนที่จะเป็นอยู่ครบ ใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์จึงสามารถนำมาบริโภคทดแทนเนื้อสัตว์ได้ เกลือแร่ ประกอบด้วย เหล็ก ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดสำคัญต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะสมอง แคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง จำเป็นต่อกระบวนการเมตาบอลิซึมของเซลล์ การหดตัวของกล้ามเนื้อและกระตุ้นการส่งผ่านของระบบประสาท ฟอสฟอรัส ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟันให้ เป็นไปอย่างปกติและควบคุมการทำงานของไตช่วยให้วิตามิน บี ต่าง ๆ ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ โปแทสเซียม ควบคุม

จังหวะการเต้นของหัวใจ ความสมดุลของน้ำในร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่าง ๆ **ซีลีเนียม** ช่วยต้านอนุมูลอิสระใกล้เคียงกับวิตามินอี ช่วยลดการเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง และโรคสำหรับผู้สูงอายุ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ วิตามินประกอบด้วย **วิตามินบี 1** ช่วยเสริมการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตไปใช้เป็นพลังงาน มีผลต่อการทำงานของระบบประสาท หัวใจ และทางเดินอาหาร **วิตามินบี 2** ช่วยในกระบวนการมองเห็น หน้าที่ของผิวหนัง และเยื่อต่างๆ เพิ่มระดับพลังงาน บำรุงผิว ผมและเล็บ **วิตามินซี** รักษาอาการเลือดออกตามไรฟัน มีส่วนในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อบาดแผลและกระดูกทำให้สมานแผลเร็วขึ้น **วิตามินดี** จำเป็นต่อการดูดซึมแคลเซียม **ไบโอติน** จำเป็นต่อขบวนการเมตาบอลิซึมหรือการเผาผลาญพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต **ไนอาซิน** ช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบประสาท **ไรโบฟลาวิน** ช่วยบำรุงผิวพรรณและการมองเห็น

อย่างไรก็ตาม เราควรรู้จักเห็ด และวิธีการบริโภคที่ถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยงการรับประทานเห็ดที่ทำให้ไม่ปลอดภัยกับร่างกาย และหันมาบริโภคเห็ดที่รับประทานได้ให้มากขึ้น เนื่องจากเห็ดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และสามารถนำมาดัดแปลงเป็นอาหารและผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและเป็นการช่วยสนับสนุนเกษตรกรไทยที่ผลิตเห็ดเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจของประเทศต่อไป

## ที่มา

ความรู้เรื่องเห็ดแบบชาวบ้าน

<http://www.doctor.or.th/node/5001>

อาหารจากเห็ด

<http://web.ku.ac.th/agri/had/ha0.htm>

สารอาหารจากเห็ด

<http://www.pantown.com/market.php?id=8521&name=market&area=&topic=195&action=view>

เรื่องน่ารู้ของเห็ด

[http://www.dss.go.th/dssweb/starticles/files/bsp\\_12\\_2550\\_Mushroom.pdf](http://www.dss.go.th/dssweb/starticles/files/bsp_12_2550_Mushroom.pdf)

เห็ด..อาหารมหัศจรรย์

<http://www.horapa.com/content.php?Category=Healthy&No=249>

เห็ดที่พบในท้องถิ่นอำเภอเนินสง่า

<http://klarod.blogspot.com/2007/09/blog-post.html>

เห็ดพิษ

[http://www.moph.go.th/ops/iprg/iprg\\_new/include/admin\\_hotnew/show\\_hotnew.php?idHot\\_new=5923](http://www.moph.go.th/ops/iprg/iprg_new/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=5923)