



## เห็ด MUSHROOM

"เห็ดนางฟ้า (อังกฤษ: Indian Oyster, Phoenix Mushroom, หรือ Lung Oyster) เป็นเห็ดในตระกูลเห็ดนางรม ประเทศไทย กองวิจัยโรคพืช กรมวิชาการเกษตร ได้นำเชื้อเห็ดชนิดนี้มาจาก American Type Culture Collection เมื่อประมาณปี ค.ศ. 1977 ทดลองเพาะแล้วพบว่าเจริญเติบโตได้ดี นอกจากนี้ยังมีการนำเข้าเห็ดนางฟ้าอีกสายพันธุ์หนึ่งจากประเทศภูฏาน จึงเรียกว่าเห็ดนางรมภูฏาน ที่นิยมเพาะปลูกเพื่อการค้า สรรพคุณของเห็ดนางฟ้า ประโยชน์ในการรักษาโรค เห็ดนางฟ้านั้น มีสรรพคุณเป็นยาที่ช่วยในการป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ได้อย่างดีเยี่ยมหากได้กินเป็นประจำก็เชื่อว่าเห็ดนางฟ้าจะช่วยดูแลสุขภาพของเราได้เป็นอย่างดี ซึ่งปัจจุบันก็มีวางขายอยู่ทั่วไป ราคาถูกด้วย และจะนำมาใช้และจะนำมาใช้ประกอบการอาหารก็ได้หลากหลาย อาทิ ต้มยำ ซุปแบ่งทอด ผัดผัก และยำเห็ดนางฟ้า จึงถือเป็นทั้งอาหารและยาที่เราทุกคนไม่ควรพลาดจริงๆ

๑. มีวิตามินอยู่หลายชนิด แต่วิตามินซีเป็นวิตามินที่มีสูงมาก ดังนั้นเห็ดนางฟ้าจึงมีส่วนช่วยในการป้องกันโรคหวัดหรืออาการเกี่ยวกับไข้หวัดได้ดี และช่วยป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟันและโรคเหงือกได้ดีอีกด้วย
๒. มีประสิทธิภาพในการต่อต้านอนุมูลอิสระและต้านทานการเกิดโรคมะเร็ง เนื่องจากเห็ดนางฟ้าเป็นแหล่งรวมของแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกายอย่าง ซีลีเนียม และมีสารสำคัญชื่อว่า อัลฟากลูแคนซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์ถูกทำลายจนกลายเป็นเนื้อร้ายได้เป็นอย่างดี
๓. มีสารอาหารอย่างโปรตีนสูงกว่าเนื้อสัตว์ จึงมีคุณสมบัติในการช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆของร่างกาย แถมยังมีรสชาติคล้ายเนื้อสัตว์และไม่เหนียวด้วยทำให้เป็นผลดีต่อระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนัก
๔. ช่วยบำรุงหัวใจและส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น เนื่องจากในเห็ดนางฟ้าเป็นแหล่งของโพแทสเซียมด้วยซึ่งมีส่วนช่วยในการเต้นของหัวใจเป็นปกติ ทำให้น้ำในร่างกายที่มีความสมดุล กล้ามเนื้อและระบบประสาทในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและการไหลเวียนของเลือดก็ดีขึ้นไปด้วย
๕. มีคุณสมบัติในการสร้างเสริมและกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง ช่วยลดความความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ และป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้ามามีในร่างกายได้ง่าย
๖. ทานเพื่อควบคุมน้ำหนักได้ เห็ดนางฟ้านั้นเหมาะกับกลุ่มคนที่ต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก เพราะนอกจากจะมีโปรตีนสูงแล้วยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารอยู่มาก
๗. ช่วยบำรุงระบบและเซลล์ประสาท ป้องกันการเกิดอาการของโรคอัลไซเมอร์ให้น้อยลง"

**Mushroom** in the oyster mushroom family. In Thailand, the Plant Disease Research Division, Department of Agriculture, brought this type of mushroom spores from the American Type Culture Collection around 1977. They tested it and found that it grew well. In addition, another species of oyster mushroom was imported from Bhutan, so it is called Bhutanese oyster mushroom, which is popularly cultivated for commercial purposes. Properties of oyster mushrooms Benefits of treating diseases Oyster mushrooms have medicinal properties that help prevent and treat various diseases very well. If eaten regularly, it is believed that oyster mushrooms will help take good care of our health. Currently, they are sold everywhere at a cheap price. They can be used and used in a variety of dishes, such as tom yum, fried in batter, stir-fried with vegetables, and oyster mushroom salad. Therefore, they are considered both food and medicine that we all should not miss. 1. They contain many vitamins, but vitamin C is the vitamin that is very high. Therefore, oyster mushrooms help prevent colds or flu-related symptoms very well. They also help prevent bleeding gums and gum disease very well. 2. They are effective in resisting free radicals and preventing cancer. Because oyster mushrooms are a source of minerals that are important to the body, such as selenium, and an important substance called alpha-glucan, which helps prevent cells from being destroyed and becoming cancerous.3. They contain nutrients such as protein higher than meat, so they have the ability to help repair worn out parts of the body. They also taste similar to meat and are not tough, making them good for the digestive system, so they don't have to work too hard.4. They help nourish the heart and parts related to the heart, making the heart work better. Because oyster mushrooms are a source of potassium, which helps the heart beat normally, making the water in the body balanced, muscles and nervous system in the body work efficiently and blood circulation is good as well.5. They have the ability to strengthen and stimulate the body's immune system to be strong, helping to reduce the risk of various diseases or illnesses and prevent germs from entering the body easily.6. Can be eaten to control weight. Oyster mushrooms are suitable for people who want to lose weight or control their weight because in addition to being high in protein, they are also rich in dietary fiber.7. They help nourish the system and nerve cells, preventing the occurrence of Alzheimer's disease symptoms to be reduced."