

# บทความพิเศษ เรื่อง กินและเพาะเห็ด สไตล์พอเพียง

## หลีกเลี่ยงสารพิษ



ถ้าจะพูดถึงพืชพรรณธัญญาหารในบ้านเรานั้นนับว่ามีความอุดมสมบูรณ์มากกว่าหลายประเทศในโลก ทั้งข้าวปลาอาหารพืชผักผลไม้ที่มีให้กินตลอดทั้งปี ทั้งในรูปแบบที่ปลอดภัยไร้สารพิษ และไม่ปลอดภัยสารพิษ แต่ถึงแม้ว่าจะมีพืชผักสวนครัวมากมายให้คนไทยเลือกบริโภค ก็ยังมีอาหารอีกชนิดหนึ่งที่จะเรียกว่าพืชที่ไม่ใช่ ไรเราก็ไม่เชิง เพราะมีคุณสมบัติคล้ายเป็นพืชผักที่มักรับประทานกันเป็นประจำ ไม่เห็นความแตกต่างและมีอยู่ทั่วทุกหัวระแหง โดยเฉพาะเทศกาลถือศีลกินเจนั้นแทบจะเรียกได้ว่าสามารถออกมาแทนที่ได้อย่างเหมาะสมจะลงตัว ไม่ว่าจะเป็นเห็ดวุ้น เห็ด เป็ดไก่ กุ้ง ปลา รวมถึงพืชผักต่างๆ

สิ่งที่พูดถึงคือ “เห็ด” ซึ่งเห็ดทุกชนิดในโลกนี้จัดอยู่ในกลุ่มของจุลินทรีย์ที่ชื่อว่า “เห็ดรา” หรือเราเรียกรวมๆ ก็จะมีรู้จักกันในชื่อ “ฟังไจ (Fungi)” โดยรวบรวมราทั้งหมดในโลกนี้ได้กว่า 1,000,000 ชนิด ที่มนุษย์ได้ทำการศึกษาค้นคว้าและเป็นที่รู้จักก็ประมาณ 100,000 ชนิด เป็นราชั้นต่ำ หรือที่เรียกว่า ไมโคร ฟังไจ (Micro Fungi) มีกว่า 70,000 ชนิด ที่ไม่สามารถสร้างก้านหรือดอกเห็ด (Fruiting Body) และราที่มีการรวมตัวของเส้นใยจนหนาแน่นเป็นกลุ่มเป็นก้อนจนเกิดเป็น “ดอกเห็ด” หรือที่เรียกว่า แมโคร ฟังไจ (Macro Fungi) มีกว่า 30,000 ชนิด นอกจากนี้ยังแยกแยะได้อีกว่าเป็น เห็ดเหมา เห็ดพิษ เห็ดที่กินไม่ได้อีกรวมกว่า 300 ชนิด

เห็ดมีสารอาหารโปรตีนสูง 2-4 % มีมากเท่ากับที่พบในพืชจำพวกถั่วเมล็ดแห้ง มีน้ำ 80-90 % และมีกากอาหาร 1 % รวมถึงมีสารอาหารจำพวกแร่ธาตุที่เป็นต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม โดยเฉพาะมีเกลือแร่สูงกว่าผักถึง 2 เท่า ถือว่าเห็ดมีคุณค่าทางอาหารสามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้ และไม่มีคอเลสเตอรอลที่เป็นอันตรายต่อระบบไหลเวียนของโลหิต เห็ดจึงเหมาะกับผู้ป่วยที่เป็นโรคตับ โรคไต โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง และเป็นที่ยอมรับของบรรดาแม่ครัวหัวเจทั้งหลาย ที่นำเห็ดนานาชนิดมาประกอบเป็นเมนูต่างๆ ซึ่งในทางการแพทย์ยังเชื่อว่า “เห็ดหอม” ช่วยต้านโรคมะเร็ง และเห็ด “หลินจือ” ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง โดยชาวจีนเชื่อกันว่าเป็นยาอายุวัฒนะ และเป็นจักรพรรดิแห่งสมุนไพรมะเข็ญที่ใช้บำรุงร่างกายมากกว่า 2,000 ปี ซึ่งในอดีตผู้ที่รับประทานเห็ดหลินจือ ได้นั้น จะต้องเป็น “ฮ่องเต้” เท่านั้นจึงจะมีสิทธิ์รับประทาน ถือเป็นของล้ำค่าที่หายาก เพราะเป็นยาชั้นสูง ที่ไม่มีพิษ สามารถรับประทานต่อเนื่องในระยะยาวโดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

สำหรับการเพาะเห็ดไว้กินเองนั้นทำได้ไม่ยาก เพราะประเทศไทยเป็นประเทศที่เหมาะสมต่อการเพาะเห็ดเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีสภาพอากาศที่ร้อนชื้น เหมาะต่อการเจริญเติบโตของเห็ดเกือบทุกชนิด รวมถึงมีวัสดุที่เหลือใช้จากพืช

เศรษฐกิจ สามารถนำมาตัดแปลงเพาะเห็ดได้เป็นอย่างดี หรือจะเลือกวิธีง่ายๆด้วยการซื้อก้อนเชื้อเห็ดที่มีเส้นใยสีขาวปกทับซีลี้อยจากปากถุงถึงก้นถุง แล้วแกะหมวกกระดาษที่ครอบ จากนั้นดึงสำลีที่ยึดอยู่ในปากถุงออก แล้วนำไปตั้งวางไว้ในโอ่ง อ่าง กระจก กล่องทีวี ตู้เย็นเก่า หรือ ห้องน้ำ ก็สามารถที่จะทำได้ แล้วใช้กระบอกรีดน้ำ หรือ ฟ็อกกี้ ฉีดพ่นน้ำเข้าเย็น เพียงระยะเวลา 3 - 4 วันก็จะได้ดอกเห็ดออกมาให้รับประทาน โดยเชื้อเห็ด 1 ก้อน จะมีดอกออกมาประมาณ 200 -300 กรัม และจะสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันออกมา ถ้าเป็นเห็ดนางรม เห็ดนางฟ้า จะอยู่ได้นาน 4 - 5 เดือน และเห็ดบางชนิด เช่น เห็ดยานางิ เห็ดขอน จะมีอายุอยู่ได้นานประมาณ 1-2 ปี เพียงเท่านี้ก็มีเห็ดไว้รับประทานเองได้ในแบบฉบับพอเพียง แถมยังปลอดภัยไร้สารพิษอีกด้วย

สำหรับเกษตรกรหรือผู้สนใจการเพาะเห็ด ทางชมรมเกษตรปลอดสารพิษ ได้มีการจัดอบรมเป็นประจำทุกเดือน ณ ฟาร์มเห็ด ไทยกริน อะโกรฟาร์ม ตำบลรามะสัก อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง สามารถติดต่อลงทะเบียนเพื่อสำรองที่นั่ง หรือขอระเบียบการได้ที่ฝ่ายวิชาการชมรมเกษตรปลอดสารพิษ โทรศัพท์ 02 986 1680-2 หรือเว็บไซต์ [www.thaigreenagro.com](http://www.thaigreenagro.com)

สนับสนุนบทความโดย นายมนตรี บุญจรัส

กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไทยกริน อะโกร จำกัด (ชมรมเกษตรปลอดสารพิษ)

สอบถามข้อมูลข่าวได้ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0 2000 8499 , 081 732 7889