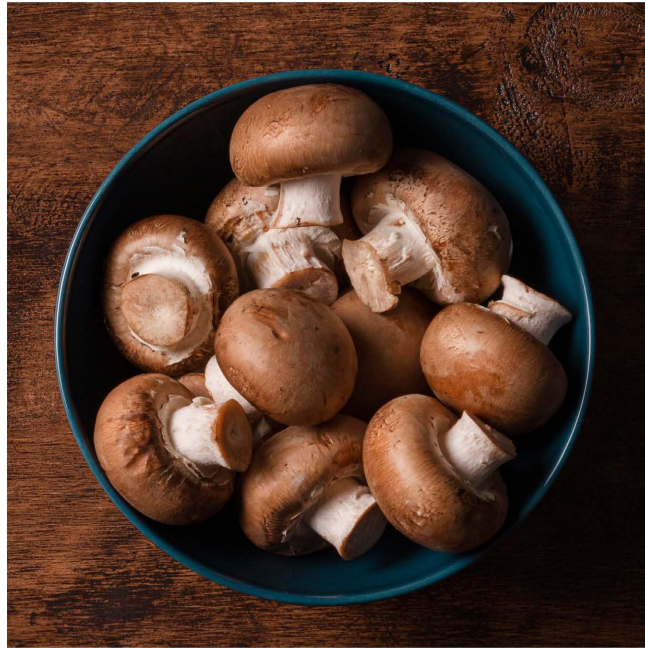


## 5 อันดับ “เห็ด” ดีต่อสุขภาพ มีเห็ดอะไรบ้างกินได้ทุกวัน



บนโต๊ะอาหารของเรามีเห็ดเป็นส่วนหนึ่งของมื้ออาหารมานานแล้ว แม้ว่าบางคนจะไม่ชื่นชอบรสชาติที่หลากหลายของเห็ด แต่เห็ดก็ปรากฏตัวในอาหารทั่วโลก นอกเหนือจากคุณสมบัติทางด้านอาหาร เห็ดได้รับการยอมรับในเรื่องของประโยชน์ต่อสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพที่ดีอีกด้วย และนี่คือ 5 อันดับเห็ดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แนะนำให้ทานได้ทุกวัน

### 5 อันดับเห็ดมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

#### 1. เห็ดหอม

เห็ดหอม ราชาแห่งเห็ดจากตะวันออก มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกได้รับการยกย่องอย่างสูงในเรื่องรสชาติที่หอมกลมกล่อมและประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย อุดมไปด้วยวิตามินบี ทองแดง ซีลีเนียม และสารต้านอนุมูลอิสระ เห็ดหอมมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน สุขภาพหัวใจ และส่งเสริมความมีชีวิตชีวาโดยรวม ถูกใช้มานานหลายศตวรรษในแพทย์แผนจีนโบราณ เห็ดหอมยังมีสารประกอบสำคัญอย่างเลนติแนน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

#### 2. เห็ดหลินจือ

เห็ดหลินจือ ราชาราชาแห่งสมุนไพร ถูกใช้ในแพทย์แผน

จีนมาหลายศตวรรษ โดยมีฉายาว่า “เห็ดแห่งความเป็นอมตะ” งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าเห็ดหลินจือมีสารประกอบชีวภาพที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจ ช่วยควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดของร่างกาย เห็ดหลินจือมีลักษณะหอมกลิ่มคางคาง เงามาม ขึ้นบนไม้ที่ผุพัง เชื่อกันว่ามีคุณสมบัติเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความเมื่อยล้า และส่งเสริมการผ่อนคลาย

#### 3. เห็ดไมตาเกะ หรือ เห็ดนางฟ้าป่า

โดดเด่นด้วยรสชาติเข้มข้น กลิ่นหอมดิน และโครงสร้างเป็นชั้นคล้ายขนนกเห็ดชนิดนี้มีถิ่นกำเนิดในป่าญี่ปุ่นและอเมริกาเหนือ อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินบี สารต้านอนุมูลอิสระ และโพแทสเซียม งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าเห็ดไมตาเกะอาจมีศักยภาพในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

#### 4. เห็ดหัวลิง

เห็ดหัวลิง โดดเด่นด้วยลักษณะเฉพาะที่ไม่เหมือนใคร มีสีขาว คล้ายแฉกคอไหลจากลำต้นไม้ พบได้ทั่วอเมริกาเหนือ ยุโรป และเอเชีย ได้รับความนิยมนอกครั้งในฐานะเห็ดที่มีประโยชน์ต่อสมอง เห็ดหัวลิงอุดมไปด้วยสารประกอบที่อาจช่วยสนับสนุนสุขภาพสมอง กระตุ้น

การสร้างปัจจัยการเจริญเติบโตของเส้นประสาท (NGF) และยังเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ รวมถึงสังกะสีและโพแทสเซียม

#### 5. เห็ดทางโค้งวง

เห็ดทางโค้งวง ได้ชื่อมาจากสีน้ำตาลใสของมัน คล้ายขนทางโค้งวงป่า พบได้ตามป่าทั่วโลก อุดมไปด้วยพอลิแซ็กคาไรด์ รวมถึงสาร PSK (polysaccharide-K) ที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวาง PSK ถูกวิจัยอย่างละเอียดถึงศักยภาพในการปรับสมดุลระบบภูมิคุ้มกัน และเสริมสร้างระบบป้องกันตามธรรมชาติของร่างกาย

เห็ดทางโค้งวง เหมาะสำหรับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในช่วงเปลี่ยนฤดูกาล หลายคนนิยมนำมาเป็นประจำทุกวัน ซึ่งสามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยการทานอาหารเสริมสกัดเห็ดทางโค้งวงที่มีคุณภาพ

ำกานแล้วต้องรักษาซิลด้วย  
เหมือนเอาถั่วยชามมาใส่อง  
ใส่อย่างเดียว ไม่ล้างถั่วยล้างชาม ก็ไม่น่าใช้  
หลวงปู่ก่อน ญาณธโร



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

