

มาทำความรู้จักกับ

เห็ดหลินจือแดง





## เห็ดหลินจือแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ganoderma lucidum* (Curtis) P. Karst .

ชื่ออื่น : เห็ดหมื่นปี, เห็ดอมตะ

การใช้ประโยชน์: มีสรรพคุณทางยา บำรุงร่างกาย , ลดน้ำตาลในเลือด และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



**เห็ดหลินจือ** (อังกฤษ: Lingzhi) เป็นยาจีน (Chinese traditional medicine) ที่ใช้กันมานานกว่า 2,000 ปี นับตั้งแต่สมัยจักรพรรดิฉินซีฮ่องเต้เป็นต้นมา เห็ดหลินจือเป็นของหายากมีคุณค่าสูงในทางสมุนไพรจีน

เห็ดหลินจือได้ถูกบันทึกไว้ว่า มีขึ้นอยู่ตามธรรมชาติมาก กว่า 100 สายพันธุ์ และสำหรับสายพันธุ์ที่นิยมมีสรรพคุณทางยาที่ดีที่สุดคือ กาโนเดอร์มา ลูซิเดียม (Ganoderma lucidum) หรือสายพันธุ์สีแดง



เห็ดหลินจือเป็น “เทพเจ้าแห่งชีวิต” (Spiritual essence) มีพลังมหัศจรรย์ บำรุงร่างกายใช้เป็นยาอายุวัฒนะในการยืดอายุออกไปให้ยืนยาว ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และยังสามารถรักษาโรคต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง

## เห็ดหลินจือ เป็นสิ่งมีชีวิตพวักยูคาริโอต (Eukaryote) จำพวกราขนาดใหญ่ที่พบได้ทั่วโลก มีชื่อวิทยาศาสตร์ Ganoderma lucidum อยู่ในวงศ์ Basidiomycota จัดเป็นเห็ดกระด้างที่มีลักษณะคล้ายเนื้อไม้ พบได้ทั่วไปตามท่อนไม้ผุที่มีความชื้นสูง ไม่มีคลอโรฟิลล์ จึงไม่สามารถสร้างอาหารจากการสังเคราะห์แสงได้ แต่ใช้วิธีสร้างเอนไซม์ย่อยสลายเนื้อไม้เพื่อนำมาเป็นอาหารแทน

โอด (Eukaryote) จำพวกราขนาดใหญ่ที่พบได้ทั่วโลก มีชื่อวิทยาศาสตร์ Ganoderma lucidum อยู่ในวงศ์ Basidiomycota จัดเป็นเห็ดกระด้างที่มีลักษณะคล้ายเนื้อไม้ พบได้ทั่วไปตามท่อนไม้ผุที่มีความชื้นสูง ไม่มีคลอโรฟิลล์ จึงไม่สามารถสร้างอาหารจากการสังเคราะห์แสงได้ แต่ใช้วิธีสร้างเอนไซม์ย่อยสลายเนื้อไม้เพื่อนำมาเป็นอาหารแทน





**เห็ดหลินจือแดง** มีลักษณะเป็นราขนาดใหญ่ ที่มีรูปร่างคล้ายไต สีแดงอมน้ำตาล หรือสีม่วงแก่ มีลายวงแหวน มีความวาวเป็นมัน มีลักษณะแข็งเหมือนเนื้อไม้ ปลายรอบนอกสุดของหมวกเห็ดบาง และม้วนเข้าด้านในเล็กน้อย ผิวในของหมวกเห็ดมีสีขาว หรือน้ำตาลอ่อน ก้านดอกเห็ดมีสีน้ำตาลแดง มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4 ซม. หรือมากน้อยกว่านั้นตามอายุของเห็ด



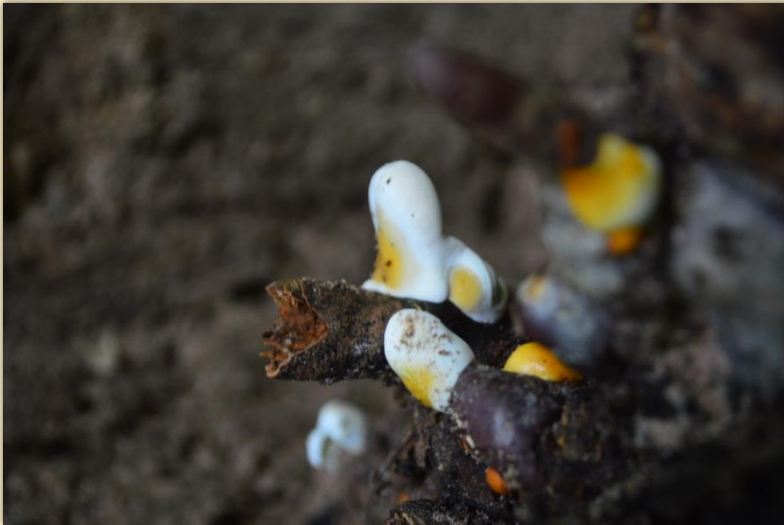
# ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งที่มาข้อมูล

เห็ดหลินจือ และการเพาะเห็ดหลินจือ - พีชเกษตร.คอม เว็บเพื่อพีชเกษตรไทย  
puechkaset.com > พีชผัก/สมุนไพร > เห็ดหลินจือ และการเพาะเห็ดหลินจือ/

## 1. เส้นใย

ดอกเห็ดเจริญมาจากเส้นใยเล็กๆเจริญในเนื้อไม้แห้ง รวมเป็นกระจุกหรือขยุ่มรา ลักษณะเป็นตุ่มกลมขนาดเล็ก ต่อมาเจริญรวมเส้นใยเปิดเป็นดอกแผ่กว้าง เกิดหมวกมีลักษณะคล้ายพัด





## 2. ดอกเห็ด

ดอกเห็ดหลินจือมีทั้งแบบดอกเดี่ยวหรือเป็นกลุ่ม ดอกเห็ดประกอบด้วยส่วนหมวก และก้าน โดยหมวกเห็ดมีลักษณะ กลมหรือเป็น รูปพัด





## ดอกเห็ด

เมื่อแก่จะมีสีแดง และเข้มข้นเป็นสี  
น้ำตาลแดง ผิวด้านบนมีลักษณะ  
เป็นคลื่น เรียบเป็นมันเงาเหมือน  
เคลือบด้วยแล็คเกอร์





ด้านล่างหมวกเห็ดมีรู  
เล็ก ๆ จำนวนมาก  
ลักษณะคล้ายรูฟองน้ำ  
มีสีเหลืองนวล

ภายในรูเป็นที่เก็บ  
สปอร์ เนื้อเห็ดด้านใน  
มีสีขาวหรือขาวนวล

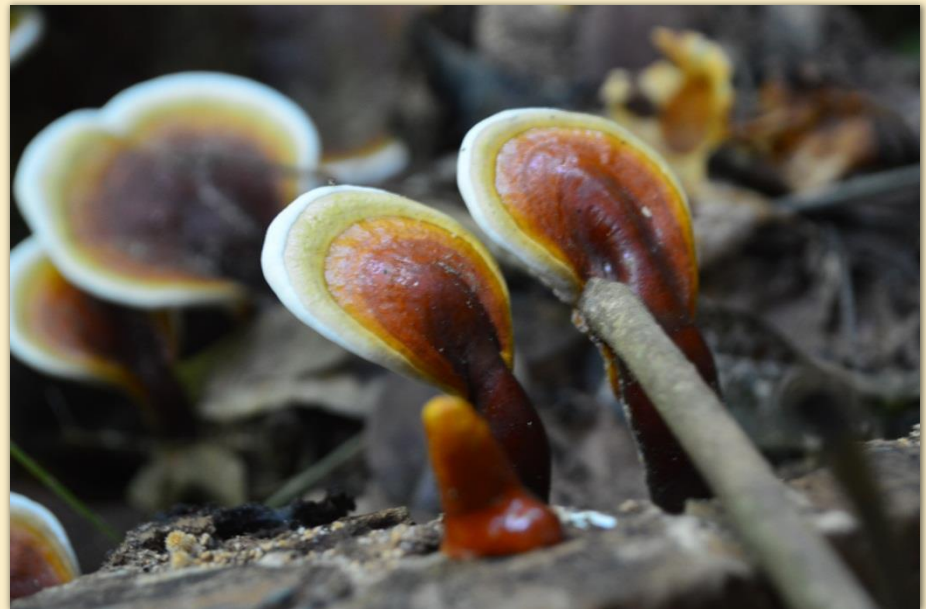




3. สปอร์ ใช้เป็นส่วนการสืบพันธุ์  
แบบอาศัยเพศที่ถูกสร้างขึ้น และ  
เก็บภายในรูใต้หมวกเห็ด มีลักษณะ  
รูปร่างรี สีน้ำตาล ปลายด้านหนึ่งตัด  
ฉับ หนา มี 2 ชั้น ผิวชั้นนอกเรียบ  
ส่วนชั้นในมีลักษณะคล้ายหนาม  
ส่วนการสืบพันธุ์แบบไม่อาศัยของ  
เห็ดหลินจือ คือ การหักของเส้นใย  
แล้วเส้นใยที่หักเจริญต่อเป็นเห็ด  
ดอกใหม่



4. **ก้านดอกเห็ด** มีลักษณะสั้น ค่อนข้าง  
ด้านใดด้านหนึ่งทำให้มีลักษณะคล้ายรูปไต  
หรืออยู่ตรงกลาง หรือบางดอกอาจไม่พบมี  
ก้านดอกเลย ก้านนี้ทำหน้าที่ชูดอกเห็ด และ  
เป็นท่อลำเลียงอาหารให้แก่ดอกเห็ด สีก้าน  
สีน้ำตาลเข้มหรือน้ำตาลสีดำ เนื้อก้านมีสี  
น้ำตาลอ่อน ความยาวก้านประมาณ 2-10  
เซนติเมตร



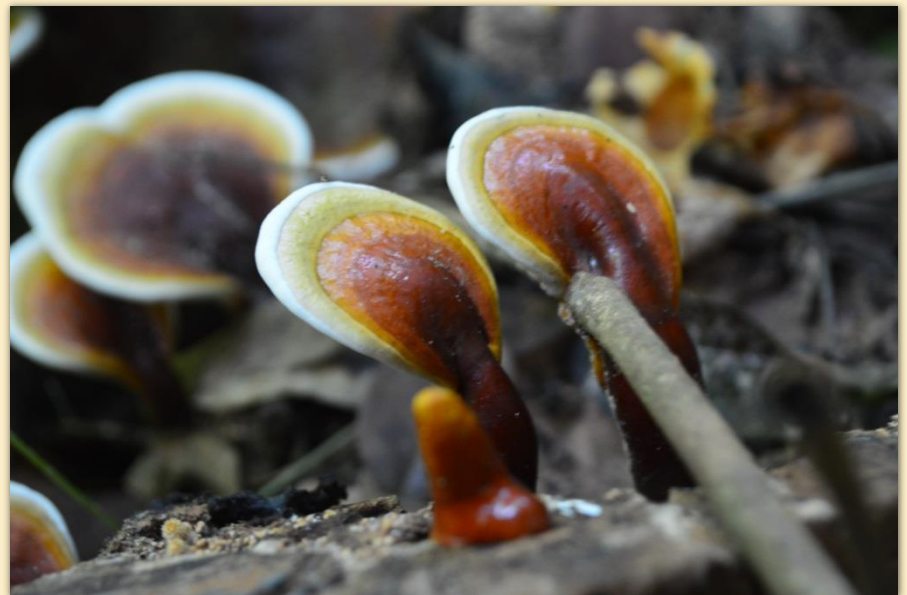


## 5. ฐานดอก

ฐานดอกเป็นจุดรวมของเส้นใยที่พัฒนาเป็นก้านดอก และดอกเห็ด ที่ในระยะแรกจะเกิดเป็นตุ่มเล็กๆ และเจริญกลายเป็นก้านดอกและดอกต่อมา ส่วนฐานดอกจะแผ่บานออกเล็กน้อย และยึดเหนี่ยวกับท่อนไม้หรือวัสดุเพื่อเป็นฐานให้แก่ดอกเห็ด



ดอกอ่อนมีสีขาว ขอบเจริญเป็นสี  
ขาว แล้วเปลี่ยนเป็นสีเข้มตามอายุ





หมวกดอกเห็ด มีลักษณะคล้ายพัด ดอกเห็ดประกอบด้วยส่วนหมวก และก้าน โดยหมวกเห็ดมีลักษณะกลมหรือเป็นรูปพัด





## การพัฒนาการเกิดดอกเห็ดหลินจือ





# ดอกเห็ดหลินจือมีทั้งแบบดอกเดี่ยวหรือเป็นกลุ่ม





ด้านหน้า



ด้านหลัง





หัตถิณจือเริ่มแกจะปล่อยสปอร์  
เป็นฝุ่นผงเหมือนควัน ลอยไป  
ตามอากาศ



ภาพเห็นหินจืดที่เก็บได้  
จากป่าที่บ้านปะอ่าว จ.อุบลราชธานี



# เห็ดหลินจือตอมะขาม





เห็ดหลินจือตอมะขามคุณยายใน บ้านปะอาว

เก็บมาตากแห้งทำเป็นยาต้มดื่มลดน้ำตาลในเลือด ตอนนี้น้ำตาลยายอยู่ในระดับปกติ





# หลินจือแดงอีกหนึ่งสายพันธุ์ที่พบในป่า





# หลินจือแดงอีกหนึ่งสายพันธุ์ที่พบในป่า





# หลินจือแดงอีกหนึ่งสายพันธุ์ที่พบในป่า





# หลินจืออีกหนึ่งสายพันธุ์ที่พบในป่า





## หลินจืออีกหนึ่งสายพันธุ์ที่พบในป่า





เห็ดหลินจือต่อต้นเปื่อย หรือ ต้นตะแบก





เห็ดหลินจือตอตะแบกที่ตายแล้วจากในป่าบ้านปะอาว ติดตามการเจริญเติบโต  
ตั้งแต่ยังดอกอ่อน จนถึง ดอกที่แก่พอเก็บมาไว้ทำยาสมุนไพรบำรุงร่างกาย ซึ่ง  
สปอร์ที่ปล่อยออกมาก็ยังอยู่รอบๆตอไม้ พร้อมที่จะเจริญเติบโตต่อ ในฤดูฝนปี  
หน้า หากไม่ได้เก็บดอกที่เจริญแล้วก็จะย่อยสลายไป





## การใช้ประโยชน์เห็ดหลินจือ

1. เห็ดหลินจือตากแห้ง นำมาหั่นชิ้นหรือบดเป็นผงสำหรับชงเป็นชาดื่มหรือบรรจุแคปซูล
2. เห็ดหลินจือแห้งหรือเห็ดหลินจือสด ผานเป็นชิ้นแล้วนำมาต้มน้ำดื่ม
3. เห็ดหลินจือสกัด เป็นรูปแบบการแปรรูปเห็ดหลินจือด้วยการสกัดเฉพาะส่วนที่เป็นสารละลายสำคัญ มักพบในรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปในระดับอุตสาหกรรมทั้งชนิดผง และสารละลาย





## ประโยชน์เห็ดหลินจือ

- ใช้เป็นยาบำรุงร่างกาย
- ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สีสหน้าแจ่มใส
- ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
- ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยทำให้อายุยืนยาว
- ช่วยชะลอแก่ ชะลอวัย
- ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง
- ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ให้พลังชีวิตมากขึ้น
- ช่วยส่งเสริมระบบการไหลเวียนของเลือดให้ดียิ่งขึ้น
- ช่วยทำให้ความจำดีขึ้น
- ช่วยผ่อนคลายระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้นอนหลับได้สนิท



# แหล่งค้นคว้าข้อมูล

<https://th.wikipedia.org/wiki/เห็ดหลินจือ>

[เห็ดหลินจือ และการเพาะเห็ดหลินจือ - พืชเกษตร.คอม เว็บไซต์เพื่อเกษตรกรไทย](#)

[puechkaset.com > พืชผัก/สมุนไพร > เห็ดหลินจือ และการเพาะเห็ดหลินจือ](#)

<https://medthai.com/เห็ดหลินจือ/>

[http://9mahawed.blogspot.com/2013/07/blog-post\\_30.html](http://9mahawed.blogspot.com/2013/07/blog-post_30.html)





เห็ดหลินจือแดง

เป็นยาสมุนไพร

สามารถลดน้ำตาลในเลือด

ควบคุมอาการของโรคเบาหวาน

เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



ขอบคุณค่ะ

ไว้ติดตามชมชุดต่อไป

