



มาทำความรู้จักกับ

เห็ดหลินจือเขากวาง



เห็ดหลินจือเขากวาง

ชื่อวิทยาศาสตร์: Ganoderma

ชื่ออื่น เห็ดหมื่นปี, เห็ดอมตะ

การใช้ประโยชน์: สมุนไพรรักษาโรค และเป็นยาบำรุงร่างกาย

เห็ดหลินจือ ชื่อสามัญ Lingzhi mushroom, Reishi

เห็ดหลินจือ จัดเป็นยาจีนที่ใช้กันมายาวนานกว่า 2,000 ปีแล้ว (Chinese traditional medicine) โดยใช้กันนับตั้งแต่สมัยจักรพรรดิฉินซีฮ่องเต้เป็นต้นมา เห็ดหลินจือที่ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติมีมากกว่า 100 สายพันธุ์ โดยสายพันธุ์ที่นิยมและมีสรรพคุณทางยาที่ดีที่สุดคือสายพันธุ์สีแดง หรือเห็ดหลินจือแดง หรือกาโนเดอร์มา ลูซิเดียม (Ganoderma lucidum) โดยในเห็ดหลินจือจะมีสารพอลิแซ็กคาไรด์ (Polysaccharide) ซึ่งจะช่วยยับยั้งและรักษาอาการต่าง ๆ โดยแต่ละชนิดจะมีปริมาณสารพอลิแซ็กคาไรด์ในปริมาณที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งแน่นอนว่าคงหนีไม่พ้นสายพันธุ์สีแดงที่กล่าวข้างต้น

เห็ดชนิดนี้จัดว่าเป็นของหายากที่มีคุณค่าสูงในทางสมุนไพรจีน โดยมีการยกย่องว่าเป็นยอดเห็ดเป็นเห็ดที่ดีที่สุดในกลุ่มสมุนไพรจีน เพราะได้มีการบันทึกในคัมภีร์โบราณ “เสินหนงเปิ่นเฉ่า” (ตำราเก่าแก่ที่คนจีนนับถือกันมากที่สุด) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า เห็ดหลินจือนี้เป็นเทพเจ้าแห่งชีวิตที่มีพลังมหัศจรรย์ นักวิทยาศาสตร์พบว่าในเห็ดชนิดนี้มีสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า 250 ชนิด ! เป็นยาบำรุงร่างกายและใช้เป็นยาอายุวัฒนะในการยืดอายุ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง รักษาโรคต่าง ๆ ได้หลายโรค และยังปลอดภัยไม่มีสารพิษใด ๆ ต่อร่างกาย !

เห็ดหลินจือถูกจัดอยู่ในสกุล **Ganoderma** มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่าง ๆ กันหลายชื่อ เช่น เห็ดหิ้ง เห็ดหัวงู เห็ดจวักงู เห็ดแม่เปี้ย เห็ดนางกวัก เห็ดกระด้าง เห็ดไม้ เห็ดหมื่นปี เป็นต้น การเจริญเติบโตในช่วงแรกจะอยู่ในรูปของเส้นใย เมื่อสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะสร้างดอกเห็ดสีน้ำตาลถึงน้ำตาลดำ ขอบของดอกเห็ดมีสีขาว ดอกเห็ดขยายกว้างออกมีลักษณะคล้ายพัด ผิวด้านบนเป็นมันเหมือนเคลือบด้วยแลคเกอร์ ผิวด้านล่างมีสีขาวขุ่นเต็มไปด้วยรูเล็ก ๆ ซึ่งเป็นที่สร้างสปอร์ของเชื้อมีสีน้ำตาลเป็นผงเล็ก ๆ กระจายทั่วบริเวณข้างเคียง และเมื่อสภาพแวดล้อมเหมาะสมก็สามารถงอกเจริญเป็นเส้นใยใหม่ได้

ในสภาพธรรมชาติจะพบเห็ดหลินจือบนขอนไม้ผุหรือเศษซากพืช โดยเห็ดหลินจือจะทำหน้าที่ในการย่อยสลายไม้เนื้อแข็งเหล่านี้ โดยปล่อยสารออกมาย่อยเศษซากพืชเหล่านั้น และดูดซึมเป็นอาหาร ในสภาพการณ์เช่นนี้ ดูเหมือนว่าเห็ดหลินจือไม่ใช่สาเหตุที่สามารถเข้าทำลายพืชโดยตรง แต่สามารถร่วมกับเชื้ออื่นในการเข้าทำลายพืชที่เป็นไม้เนื้ออ่อนในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากเกี่ยวกับระบบนิเวศวิทยา กล่าวคือมีการถางป่าเพื่อทำการปลูกพืชชนิดเดียวเป็นบริเวณกว้าง ทำให้เชื้อมีพืชอาศัยเพียงชนิดเดียวในการเข้าทำลายและเชื้อมีการปรับตัวเองที่จะสามารถเข้าทำลายพืชโดยตรง ซึ่งจะเป็นพืชยืนต้นทั้งในเขตร้อนและเขตอบอุ่น เชื้อเห็ดจะเข้าทำลายส่วนของรากทำให้รากเน่าเปื่อยตายไป

เชื้อเห็ดสามารถเข้าทำลายพืชได้หลายชนิดด้วยกัน ทั้งที่ทำความเสียหายได้อย่างรุนแรงและไม่รุนแรงที่ทำความเสียหายอย่างรุนแรงดูเหมือนว่าจะเป็นพืชในตระกูลปาล์ม เช่น ปาล์มน้ำมัน หมากรูด และมะพร้าว ส่วนพืชอื่น ๆ ที่มีรายงานว่ามีการเข้าทำลายของเชื้อเห็ดนี้ได้อย่างรุนแรงได้แก่ ชา ยางพารา เป็นต้น ในพืชยืนต้นหลายชนิดจะพบว่าการสร้างดอกเห็ดบนต้น แต่อาการไม่รุนแรงถึงกับทำให้ต้นตายได้ เช่น ส้ม สะตอ มะม่วง มะนาว

เห็ดหลินจือถูกจัดอยู่ในสกุล
Ganoderma มีชื่อเรียกตาม
ท้องถิ่นต่าง ๆ กันหลายชื่อ
เช่น เห็ดหิ้ง เห็ดหัวงู เห็ดจวัก
งู เห็ดแม่เปี้ย เห็ดนางกวัก
เห็ดกระด้าง เห็ดไม้ เห็ดหมื่น
ปี เป็นต้น





ในสภาพธรรมชาติจะพบเห็ดหลินจือบน
ขอนไม้ผุหรือเศษซากพืช โดยเห็ดหลินจือ
จะทำหน้าที่ในการย่อยสลายไม้เนื้อแข็ง
เหล่านี้ โดยปล่อยสารออกมาย่อยเศษซาก
พืชเหล่านั้น และดูดซึมเป็นอาหาร





การเจริญเติบโตในช่วงแรกจะ
อยู่ในรูปของเส้นใย เมื่อ
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะ
สร้างดอกเห็ดสีน้ำตาลถึง
น้ำตาลดำ ขอบของดอกเห็ดมี
สีขาว





ดอกเห็ดขยายกว้างออกมี
ลักษณะคล้ายพัด ผิว
ด้านบนเป็นมันเหมือน
เคลือบด้วยแลคเกอร์





ผิวด้านล่างมีสีขาวขุ่นเต็มไปด้วยรูเล็ก ๆ ซึ่งเป็นที่สร้างสปอร์ของเชื้อมีสีน้ำตาลเป็นผงเล็ก ๆ กระจายทั่วบริเวณข้างเคียง และเมื่อสภาพแวดล้อมเหมาะสมก็สามารถงอกเจริญเป็นเส้นใยใหม่ได้

มักพบขึ้นตามต้นไม้ที่ตายแล้วจำพวกไม้เนื้อ
แข็ง พบได้ทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว



22/07/2015 12:57

ประโยชน์ รักษา 3 ระบบหลัก ทางเดินอาหาร (โรคกระเพาะ โรคแผลในลำไส้ ท้องผูก อาหารไม่ย่อย ริดสีดวง) หายใจ (บรรเทาอาการ ไอ ลดเสมหะ ปอดอักเสบ ภูมิแพ้) ไหลเวียนโลหิต (โรคความดันโลหิตสูงและต่ำ เบาหวาน เส้นโลหิตตีตัน อากาศปวดหัวข้างเดียว ระบุไม่ปกติ ลดคอเลสเตอรอลในเลือด) เพิ่มภูมิคุ้มกัน บรรเทาอาการไขข้อต่าง ๆ ต่อต้านมะเร็งและยืดชีวิตผู้ป่วยเอดส์



แหล่งที่มาข้อมูล www.thaikasetsart.com/เห็นอาหารที่เป็นยาสรรพคุณ

แหล่งค้นคว้าข้อมูล

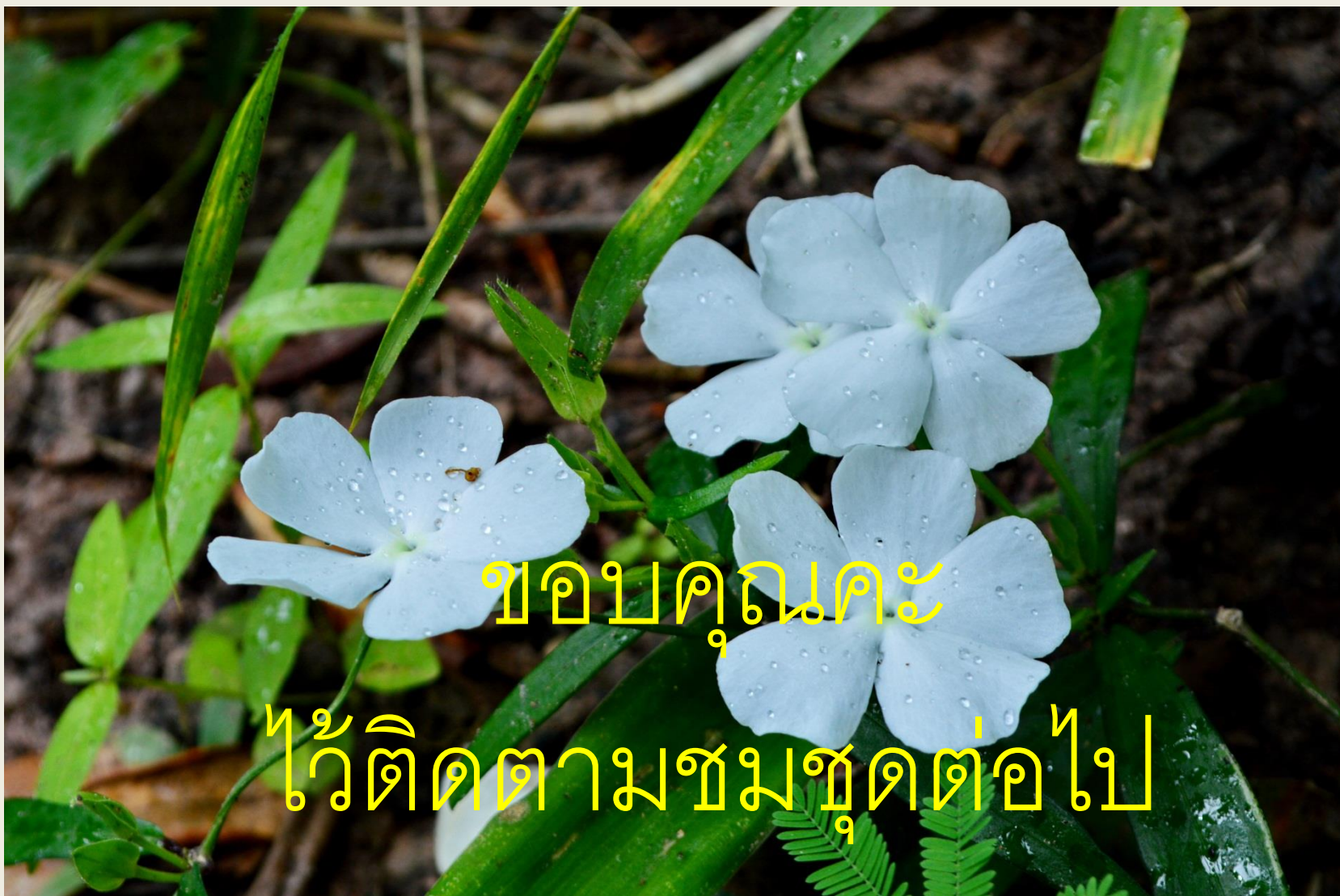
www.thaikasetsart.com/tag/เห็ดหลินจือ

<https://medthai.com> > สมุนไพร

เห็ดหลินจือ ทำเป็นยาบำรุงสุขภาพ



22.09.2015 15:40



ขอบคุณค่ะ

ไว้ติดตามชมชุดต่อไป