



'เห็ดเผาะ'
มีสารต้านอักเสบ
ยับยั้งเซลล์มะเร็ง

11



ร้อยไม้
พินยา

ไชยยง รุจจนเวท

เห็ดเผาะ

มีสารต้านอักเสบ

ยับยั้งเซลล์มะเร็ง

ในปลายแล้งต้นฝนเช่นนี้ เป็นเวลาของเห็ดเผาะของกินตามฤดูกาลที่หลายคนรอคอย เห็ดเผาะเป็นเห็ดที่งอกขึ้นมาก่อนเห็ดชนิดอื่นๆ คือมีให้เก็บได้ในป่าเต็งรัง ตั้งแต่ปลายฤดูแล้ง จนถึงต้นฤดูฝน หลังจากฝนเริ่มตกแล้วนั้นแหละจึงมี เห็ดซาง เห็ดห้า หรือเห็ดตับเต่า เห็ดจั่น เห็ดโคน เห็ดหูหนู และอีกสารพัดเห็ด หยอยตามกันมา

ปีนี้ฤดูเห็ดเผาะยาวนานสักหน่อย จนเข้าเกือบกลางฤดูฝนแล้ว ตามตลาดพื้นบ้าน ยังหาซื้อได้อยู่เลย ราคาดีตรลระร้อยกว่าบาท คนที่ชอบก็ว่าไม่แพง

อาจารย์ในสำนักวิชาท่านหนึ่งเตือนว่า ระวังนะ กินมากอาจทำให้ลำไส้อุดตันได้ อีกท่านหนึ่งก็ว่า กินแล้วท้องเสีย ใครบางคนถามว่า ซื้อเท็จจริงเป็นอย่างไร กินเห็ดถอบนี้ได้ประโยชน์มากน้อยแค่ไหน แล้วไม่ใช่เป็นยาสมุนไพรหรือ เอาเป็นว่า มาขยายความรู้เรื่องเห็ดเผาะกันสักหน่อย

คนเหนือเรียก เห็ดถอบ แต่ชื่อที่คนภาคกลางรู้จักคือ เห็ดเผาะ บ้างก็เรียกเป็นเห็ดเผาะหนัง ลักษณะที่เห็นเป็นลูกกลมบ้างแป้นบ้าง ขนาดผลลำโย เปลือกสีน้ำตาลเข้มแข็ง กรอบ อย่างพอบีบให้แตกได้ นิยมกินเห็ดที่ยังอ่อนๆ มีเนื้อในสีขาว ส่วนเห็ดแก่ เนื้อในเปลี่ยนเป็นสีดำ เปลือกก็ขบไม่เผาะ คนไม่ใคร่นิยม

เห็ดเผาะพบได้ในหลายถิ่นทั่วโลก ชาวตะวันตกขนานนามเห็ดชนิดนี้ว่า เครื่องบ่งบอกความชื้นของอากาศ เนื่องด้วยเมื่อเห็ดเผาะแก่เต็มที่ เปลือกที่หุ้มก่อนสปอร์จะแตกออกเป็นแฉก ดูคล้ายดาว ฝรั่งเศส

เรียกเห็ดจำพวกนี้ว่า ดาวดิน

แฉกของเห็ดที่ช่อออกมา นั้น ผันแปรกับความชื้นในอากาศ ยามอากาศแห้งแล้ง แฉกเหล่านี้มีวนปกคลุมก้อนเห็ดตรงกลาง ป้องกันมิให้สัตว์อื่นมากัดกิน แต่เมื่อมีความชื้นมากหรือมีฝน แฉกเหล่านี้จะบานออก และมีวนลงจนก้อนเห็ดตรงกลางถูกยกสูงขึ้นได้ถึงเท่าตัว เพื่อให้สปอร์สามารถแพร่ไปได้ไกลๆ

ชาวตะวันตกรู้จักเห็ดเผาะ แต่ไม่รู้จักกินและไม่กล้ากิน หากแต่คนเกือบทั้งทวีปเอเชียรู้จักกิน รู้จักใช้ประโยชน์ การแพทย์แผนจีน ใช้ผงสปอร์ของเห็ดเผาะเป็นยาห้ามเลือด ชนเผ่าในชมพูทวีป บดผงสปอร์กับน้ำมันเมล็ดมัสตาร์ดขโสม ผิวน้ำที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

การวิจัยในหลอดทดสอบพบว่า เห็ดเผาะมีสารกลุ่มโพลีแซคคาไรด์ ซึ่ง

เห็ดเผาะ
ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้ง
การเจริญเติบโต
ของเซลล์มะเร็ง
หลายชนิด



มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งหลายชนิด และกระตุ้นการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกัน ต่อมไธมัส และไขกระดูก ซึ่งส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน มีการค้นพบอีกด้วยว่า สารสกัดจากเห็ดเผาะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องตับ และยับยั้งการอักเสบ เทียบเคียงได้กับไดโคโลฟีแนค ซึ่งเป็นยาต้านการอักเสบที่ใช้ในปัจจุบัน



อย่างไรก็ดี ฤทธิ์ทางชีวภาพที่กล่าวมานั้น จะเกิดประโยชน์ได้จริงก็ต่อเมื่อสารออกฤทธิ์จากเห็ดเผาะนั้น ถูกปรับให้อยู่ในรูปแบบที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้จริง ซึ่งอาจเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือยาในอนาคต ส่วนการกินเห็ดเผาะเป็นอาหารนั้น ในขั้นนี้ยังไม่อาจยืนยันว่าจะได้รับประโยชน์ดังกล่าว

เห็ดเผาะที่แก่มีเปลือกเหนียว ย่อยยาก ลักหน้อย เคี้ยวให้ละเอียด ก็หมดปัญหา รับประทาน หรือกินมากเกินไป อาจติดคอ อดล้าได้ เห็ดเผาะของแท้ไม่มีสารพิษ

กินแล้วไม่ถ่ายท้อง ไม่อาเจียน แต่เห็ดเผาะที่มีสีเปลือกจางขาว บางทีเห็นมีเส้นใยสีขาวพันรอบ นั่นก็เป็นเห็ดเผาะเหมือนกัน เรียกตามลักษณะที่ปรากฏว่า เห็ดเผาะฝ้าย

กินแล้วไม่ได้ความรู้สึกว่า ขบแล้วดังเผาะเหมือนเห็ดเผาะหนัง คนภาคเหนือเรียกเห็ดชนิดนี้ว่า เห็ดฮาก กินได้ ไม่ถึงกับเบื่อเมา แต่บางคนอาจคลื่นไส้อาเจียนบ้าง

ได้เห็ดเผาะของแท้มาแล้ว ล้างหลายๆ น้ำจนหมดผงดิน ปรงเป็นแกงส้ม แกงคั่ว อร่อยทั้งนั้น แบบพื้นบ้านภาคเหนือจริงๆ ต้องแกงกับใบมะเมา ที่แตกยอดในช่วงเวลาเดียวกันนี้พอดี

ส่วนคนกรุงมักแกงคั่วใส่กะทิ หรือใส่หน่อไม้ดองด้วย ก็อร่อยไปอีกแบบ แต่คนชี่เกียจ ต้มเห็ดเผาะใส่เกลือ จิมน้ำพริก ได้กินอิมก่อนใครๆ

เห็ดเผาะในกระบุง ตะกร้า หรือห่อใบตองที่วางขาย มีผงดินหุ้มห่อผิว ดูปากรู้ว่าอ่อนแก่ แม่ค้าสาวผ่าลูกที่ยังอ่อนให้คนซื้อเห็น ทำนองชี้ชวนว่า เห็ดยังอ่อนอยู่

ทั้งนั้น คนซื้อแอบเอาเล็บจิกที่เปลือก เห็นเป็นรอยว่าอ่อนจริงจึงต่อรองราคาเลือกมากนัก แม่ค้าชักรำคาญ จึงว่า รับๆ ไปเถอะค่า เห็ดแก่นี้เมื่อวันก่อนมันก็เคยเป็นเห็ดอ่อนเหมือนกัน

แอบคั้นในใจว่า ถ้าเห็นดีเห็นงามเช่นนั้น คุณแม่ค้าสาวจะเลือกขายแก่เป็นสามสี่หรือไม่ ก็เคยเป็นหนุ่มเหมือนกันนี่

ไม่กล้าพูดดังหอกครีบ กลัวโดนตบ

ผศ.ไชยยง รุจจนเวท
ผู้เชี่ยวชาญด้าน
พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน
สำนักวิชา
แพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัย
แม่ฟ้าหลวง
ติดต่อ
chaiyong@mfu.ac.th