



การผลิต

เห็ดหลินจือเพื่อการดูแลสุขภาพ



ปรีชา รัตน์ง

นักวิชาการ.

คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

๒๕๖๑

เห็ดหลินจือเป็นเห็ดสมุนไพรที่ชาวจีน ญี่ปุ่น เกาหลี และไต้หวันใช้รับประทานบำรุงสุขภาพมาช้านาน จัดเป็นเห็ดที่เจริญเติบโตได้ดีในธรรมชาติ โดยเจริญเติบโตตามโคนต้นไม้ในเขตอบอุ่นและเขตร้อน เห็ดหลินจือมีชื่อเรียกหลายชื่อ ได้แก่ เห็ดกระด้าง เห็ดหัวขอ เห็ดแม่เปี้ยงูเห่า เห็ดจวกูเห่า เห็ดมะพร้าว (อานนท์, 2544) เห็ดนางกวัก เห็ดหัวงู เห็ดเก้าอี้อิง เห็ดชะแล็ก, เห็ดสวรรค์พันปี เห็ดหมื่นปี เห็ดหิมะ เห็ดต้นไม้แห่งชีวิต เห็ดอมตะ เห็ดเทพเจ้า เห็ดศักดิ์สิทธิ์ เห็ดน้ำโชค (สาธิต, 2538) เป็นสมุนไพรที่หายากรู้จักกันมานาน เมื่อสองพันสองร้อยปี ในสมัยจักรพรรดิฉินซีฮ่องเต้ ประเทศจีนในสมัยนี้เรียกเห็ดนี้ว่า เห็ดเก้าอี้

เนื่องจากเห็ดหลินจือมีราคาแพง เมื่อเทียบกับผลผลิตเกษตรชนิดอื่น ราคาน้ำหนักแห้งก็โลกรัมละ 1,500-3,000 บาท จึงมีผู้นิยมเพาะเห็ดชนิดนี้เป็นรายได้กันอย่างกว้างขวางทั่วทุกภาคของประเทศทั้งภาคเอกชนและโครงการพระราชดำริ โดยมหาวิทยาลัยแม่โจ้ได้ส่งเสริมการเพาะเห็ดหลินจือในโครงการส่งเสริมอาชีพแก่ราษฎรชาวเขาบ้านแล็ซอ อ.ไชยปราการ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539 องค์กรต่างๆ ในประเทศไทยให้ความสนใจศึกษา ทั้งสถาบันะเร็งแห่งชาติ กรมวิทยาศาสตร์บริการ คณะแพทยศาสตร์ต่างๆ และทางองค์การเภสัชกรรม ได้ผลิตเป็นยาเม็ดสำเร็จรูปเพื่อสะดวกในการบริโภค ศูนย์ความร่วมมือทางการแพทย์ไทย-จีน กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขได้ให้การสนับสนุนในการประสานงานให้มีพัฒนาการทางวิชาการของเห็ดหลินจือ ตามหลัก

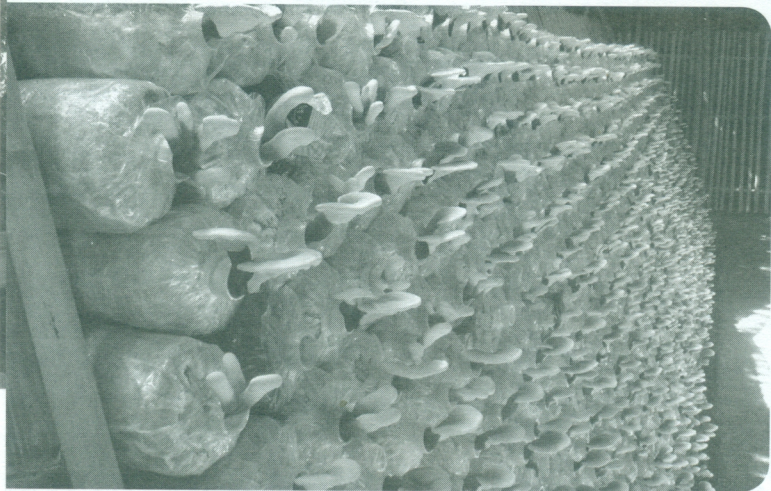
วิทยาศาสตร์การแพทย์ ส่งเสริมศึกษาวิจัยอย่างมีขั้นตอนและเป็นระบบ การสนับสนุนการใช้สมุนไพรเพื่อส่งเสริมและทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบัน เป็นการช่วยลดการนำเข้ายาจากต่างประเทศ ตลอดระยะเวลา 30 ปี ที่ผ่านมา มีนักวิชาการหลายประเทศ ได้ทำการวิจัยเห็ดหลินจืออย่างกว้างขวาง มีเอกสารวิชาการที่เผยแพร่ออกมาจำนวนมาก ทั้งด้านการศึกษาขององค์ประกอบทางเคมี สารออกฤทธิ์ สรรพคุณทางยา มีการทดลองในห้องปฏิบัติการและรายงานเชิงสถิติทางการแพทย์ในการรักษาโรค ซึ่งพบว่ามีฤทธิ์ต่อต้านมะเร็ง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การรักษาอาการแพ้ การบำรุงตับ การกำจัดพิษ การรักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน การลดไขมันในเลือด การบรรเทาปวดลดการอักเสบ ไปจนกระทั่งการชะลอความแก่ โดยเฉพาะการตรวจสอบทางพิษวิทยาพบว่า เป็นสารสมุนไพรที่มีความปลอดภัย ไม่มีอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด

ลักษณะทั่วไป



สาธิต (2539) ได้กล่าวถึงเห็ดหลินจือว่าเป็นเห็ดที่ไม่เหมือนกับเห็ดที่คนทั่วไปรู้จักอยู่แต่เดิมเพราะไม่มีครีบใต้หมวก ดอกเหมือนเห็ดที่พบในตลาดทั่วไป ลักษณะโครงสร้างของดอกแข็งแรง ก้านและหลังดอกที่ถูกน้ำฝนชะล้างจะเป็นเงามันเหมือนเคลือบด้วยแลคเกอร์ ดอกที่เกิดใหม่จะมีลักษณะเป็นแท่งชูขึ้น ปลายหน่อจะมีสีขาวหม่น





สารให้สรรพคุณทางยาของเห็ดหลินจือ

การที่เห็ดหลินจือมีสรรพคุณในการรักษาโรคมะเร็งได้ อย่างกว้างขวาง ทำให้เป็นที่สนใจของนักวิทยาศาสตร์และผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างมาก มีการนำเห็ดชนิดนี้มาศึกษาวิจัยในด้านต่างๆ ที่มีในเห็ดหลินจือพบว่า มีสาระสำคัญอยู่หลายกลุ่มที่ทำให้เห็ดหลินจือมีคุณค่าต่อการรักษาโรคต่างๆ ได้แก่

1. กลุ่มสารคาร์โบไฮเดรต เช่น ganoderans หรือ สารโพลีแซคคาไรด์ (polysaccharides) มีอยู่หลายชนิดที่มีความสำคัญต่อการรักษาโรค เช่น สารเบต้าดีกลูแคน (beta-D-glucan) ช่วยยับยั้งการเจริญของมะเร็ง ช่วยกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว ในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมในร่างกายทำให้ระบบคุ้มกันของร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากการใช้สารเคมีและรังสีรักษาโรคมะเร็งในผู้ป่วย ช่วยลดการอักเสบ สารกาโนเดอร์แลนด (ganoderans) ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (เบาหวาน)

2. สารสเตอรอยด์ (steroids) ตัวอย่างสารที่มีสรรพคุณทางยาที่สำคัญในกลุ่มนี้คือ สารกาโนโดสเตโรน (ganodosterone) มีคุณสมบัติช่วยลดพิษที่มีต่อตับ ทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับตับมีอาการดีขึ้น

3. กลุ่มสารไตรเทอร์ปินอยด์ชนิดขม (bitter triterpenoids) สารในกลุ่มนี้มีอยู่หลายชนิดที่มีสรรพคุณทางยาที่สำคัญ เช่น กรดกาโนเดอริก (ganoderic acid) และกรดลูซิเดนิก (lucidinic) ซึ่งจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยลดความดันของเลือด ยับยั้งการหลั่งสารฮิสตามีนที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งบางชนิด

4. สารนิวคลีโอไทด์ (nucleotides) สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการป้องกันการรวมตัวของเกล็ดเลือด ทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือด โอกาสที่จะเกิดอัมพาตลดลง และยังช่วยบรรเทาความเจ็บปวดด้วย

5. สารเจอร์มาเนียม (Germanium, Ge) สารตัวนี้จะกระตุ้นการทำงานของร่างกายและยังช่วยขจัดสารพิษและสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกายได้

6. สารเคมีต่างๆ เหล่านี้ ทำให้เห็ดหลินจือมีสรรพคุณที่โดดเด่นและมีราคาแพง

การเพาะเห็ดหลินจือ

ศุภนิธย์ (2538) ได้กล่าวถึงเห็ดหลินจือ (Ganoderma lucidum) ว่าเป็นที่รู้จักกันดีในประเทศจีน เกาหลี ญี่ปุ่น และได้หัน เนื่องจากเชื่อว่า เมื่อบริโภคเห็ดชนิดนี้แล้วสามารถรักษาโรคได้หลายชนิด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง และโรคมะเร็ง ซึ่งขณะนี้สถาบันการแพทย์ของไทยกำลังดำเนินการวิจัยอย่างจริงจัง เพื่อพิสูจน์คุณสมบัติของเห็ดหลินจือในการรักษาโรคมะเร็ง สถาบันมะเร็งแห่งชาติ วิจัยฤทธิ์การต่อต้านมะเร็งของเห็ดหลินจือ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล วิจัยการต่อต้านมะเร็งในกระดูก

ดอกเห็ดจะเจริญเติบโตขนานไปกับพื้นโลก เมื่อดอกโต จะแผ่ออกมีรูปร่างคล้ายรูปไตของคน ดอกอ่อนจะมีขอบนอกเป็นสีขาว แล้วค่อยๆ เหลืองเข้ามาด้านในจนเป็นสีน้ำตาลและสีน้ำตาลแดงในที่สุด

ก้านดอกจะอยู่กลางดอก หรือด้านข้างของดอกและบางครั้งอาจไม่มีก้าน ได้หมวกดอกมีรูพรุนเรียงกันอยู่อย่างมีระเบียบเพื่อการปลดปล่อยสปอร์ ดอกอาจเกิดเป็นดอกเดี่ยว หรือเกิดพร้อมกันหลายดอก ขนาดดอกใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับสถานที่เกิด และแหล่งอาหาร

ตามธรรมชาติอาจมีสีได้หมวกหรือสีขาวหม่น และพบการเกิดของดอกเห็ดตามต้นไม้ ผิวของเปลือกไม้ที่ตายแล้ว หรือตามผิวดินที่มีส่วนของต้นไม้เก่าฝังอยู่ จะเรียกชื่อตามลักษณะรูปร่าง สีสี และความเชื่อถือที่มีต่อเห็ด จึงมีชื่อหลากหลายไปตามแต่ละท้องถิ่น

ชนิดของเห็ดหลินจือที่นิยมเพาะปลูก

ปัจจุบันมีการเพาะเลี้ยงเห็ดหลินจือหลายชนิดแต่ที่นิยมเพาะและได้ผลดีมี 6 ชนิด จำแนกตามสีของหมวกดอก รสชาติ และสรรพคุณทางยาได้แก่

1. เห็ดหลินจือสีดำ มีชื่อจีน “เฮยจือ เอ้าจือ” ชนิดนี้ รสชาติเค็ม สรรพคุณบำรุงไตและทางเดินปัสสาวะ
2. เห็ดหลินจือสีขาว ชื่อจีน “ไปจือ วิจือ” รสชาติเผ็ด สรรพคุณบำรุงไต ปอด สมอและบำรุงประสาท
3. เห็ดหลินจือสีเขียวน้ำ ชื่อจีน “ซิงจือ หลงจือ” รสชาติเปรี้ยว สรรพคุณบำรุงตับ สายตา สมอและประสาท
4. เห็ดหลินจือสีม่วง มีชื่อจีนว่า “จือจือ มู่จือ” รสชาติหวานอ่อนๆ สรรพคุณบำรุงกระดูก ประสาท และรักษาโรคเรื้อรังต่างๆ
5. เห็ดหลินจือสีเหลือง มีชื่อจีนว่า “หวงจือ จินจือ” รสชาติหวาน บำรุงม้าม สมอ ประสาทและช่วยเพิ่มความสดชื่น
6. เห็ดหลินจือสีแดง มีชื่อจีนว่า “ซื่อจือ กั้นจือ” มีรสชาติดขม สรรพคุณบำรุงหัวใจ ปอด สมอและประสาท

และคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี วิจัยฤทธิ์ในการลดคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด

สำหรับเทคนิคการเพาะเห็ดหลินจือให้ได้ผลดีนั้น กลุ่มงานชีววิทยาประยุกต์ กองโรคพืชและจุลชีววิทยา กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการวิจัยเพาะเลี้ยงเห็ดหลินจือและประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ผลการวิจัยพบว่า สายพันธุ์ จี 2 ให้ผลผลิตสูง คุณภาพดี และสามารถเพาะเลี้ยงได้ตลอดปี ลักษณะเด่นของเห็ดสายพันธุ์นี้คือ ดอกวัยอ่อนจะมีสีเหลืองเป็นริ้วสลับกับสีน้ำตาล เมื่อดอกแก่เต็มที่ มีรูปร่างครึ่งวงกลมคล้ายขนมหวานโบราณ ด้านบนมีสีน้ำตาลเข้ม ส่วนด้านล่างมีสีเหลืองอ่อนหรือขาว รัศมีของดอกจากส่วนโคนถึงปลายดอกเฉลี่ย 6 เซนติเมตร ความยาวจากปลายด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งยาวประมาณ 9 เซนติเมตร และหนา 1 เซนติเมตร โดยเฉลี่ย

เทคนิคการเพาะเห็ดหลินจือ

1. การเตรียมวัสดุเพาะเห็ด โดยใช้ขี้เลื่อยไม้ยางพารา เพราะเป็นไม้เนื้ออ่อนเหมาะสำหรับใช้เป็นวัสดุเพาะมากที่สุด 100 กิโลกรัม ผสมรำละเอียด 5-8 กิโลกรัม ยิปซั่ม 1 กิโลกรัม ดีเกลือ 0.2 กิโลกรัม คลุกเคล้าส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน จากนั้นเพิ่มความชื้นในวัสดุเพาะโดยการเติมน้ำสะอาดลงไปให้ความชื้นประมาณ 65-70%

2. การบรรจุวัสดุเพาะลงในถุงพลาสติก จะใช้ถุงพลาสติก ขนาด 6.5x12.5 นิ้ว น้ำหนักประมาณ 800-1,000 กรัมต่อถุง อัดถุงให้แน่น รวบปากถุง สวมคอขวดพลาสติกลงไป และดึงปากพับลงรัดด้วยยางรัด ปิดด้วยจุกสำลี หรือครอบด้วยจุกพลาสติก สำเร็จ

3. ینگฆ่าเชื้อถุงพลาสติกในหม้อนึ่งด้วยความร้อน 98-100 องศาเซลเซียส อาจใช้น้ำมัน 200 ลิตร สามารถบรรจุก้อนเห็ดได้ประมาณ 96-100 ก้อน จับเวลาเมื่อมีไอน้ำพุ่งออกมาจากถัง ใช้เวลานึ่ง 2-3 ชั่วโมง หรือถ้างึ่งแบบลูกทุ่งประกอบเองด้วยเหล็กแผ่นสามารถบรรจุก้อนเห็ดได้ประมาณ 500-2,000 ถุง จะใช้เวลาในการนึ่ง 3-5 ชั่วโมง เมื่อนึ่งเสร็จแล้วจะนำก้อนเชื้อเข้าโรงปลูกเชื้อ

4. การปลูกเชื้อเห็ดลงในก้อนอาหาร นำหัวเชื้อในเมล็ดธัญพืชที่เส้นใยเดินเต็มขวดมาเคาะหรือเคาะด้วยเหล็กให้เชื้อเห็ดแตกร่วน เปิดปากถุงที่มีจุกสำลีหรือจุกพลาสติกออก กรอกหัวเชื้อลงในถุงประมาณ 20-30 เมล็ด หัวเชื้อ 1 ขวดสามารถปลูกเชื้อลงในถุงก้อนเห็ดได้ 30-50 ถุง จากนั้นเปลี่ยนจุกสำลีหรือจุกพลาสติก ปิดด้วยกระดาษรัดด้วยยางรัด

5. นำก้อนเชื้อเห็ดเข้าโรงบ่ม ที่ไม่มีความชื้น วางตามแนวตั้งหรือแนวนอน เพื่อให้เส้นใยเจริญภายในก้อนเชื้อใช้เวลา 20-30 วัน จึงขนย้ายเข้าโรงเรือนเปิดดอกต่อไป

6. เมื่อบ่มเส้นใยเห็ดที่เจริญเต็มถุงแล้ว จะนำเข้าโรงเรือนเปิดดอก โดยวางเรียงก้อนเชื้อเห็ดบนแผงเอียงตามแนวนอน สูงจากพื้นขึ้นไป 15 ก้อน ความยาวของแผงทุกๆ 1 เมตร สามารถ



วางก้อนเชื้อเห็ดได้ประมาณ 150 ก้อน โรงเรือนเปิดดอกเห็ดขนาด 5x10 เมตร วางก้อนเห็ดได้ประมาณ 55,000 ก้อน จากนั้นให้ตั้งกระดาษที่ปิดปากถุงออกเพื่อรอให้ดอกเห็ดออกจากปากถุงต่อไป

การดูแลรักษา

1. เมื่อตั้งกระดาษออกจากปากถุงแล้ว จะมีดอกเห็ดเล็กๆ สีขาวโผล่ออกมา ในระยะแรกจะมีการสเปรย์น้ำเป็นละอองฝอย เพื่อเพิ่มความชื้นสัมพัทธ์ภายในโรงเรือนวันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น เห็ดจะมีการพัฒนาขยายขนาดของดอก และเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาล บริเวณตรงกลางดอกเห็ด

2. เมื่อดอกเห็ดมีอายุ 15 วันขึ้นไป จะเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาลจากกลางดอกมาจนถึงขอบดอกเห็ด ระยะนี้จะงดให้น้ำที่เป็นละอองฝอยเปลี่ยนมารดน้ำที่พื้นโรงเรือนให้ชุ่มหมาด ดอกเห็ดจะมีการปล่อยสปอร์สีน้ำตาลแดงออกมาจากใต้หมวกเห็ด และอาจจะตกบนดอกเห็ดด้วยและจะเคลือบสะสมบนดอกหนาขึ้นเรื่อยๆ

3. การเก็บสปอร์เห็ด เมื่อมีสปอร์เกาะติดบนดอกเห็ดในปริมาณมากแล้ว จะใช้แปรงปัดหรือใช้เครื่องดูดฝุ่นเฉพาะกิจดูดเก็บสปอร์ก็ได้ โดยปกติจะเก็บสปอร์ได้ 2 รอบ ในกรณีจะใช้ประโยชน์จากสปอร์ต้องทำให้สปอร์นั้นแตกเสียก่อนโดยใช้เครื่องมือเกาะเพาะสปอร์

4. ดอกเห็ดจะมีการขยายตัวเต็มที่ที่มีความกว้างประมาณ 9 เซนติเมตร ตั้งแต่เริ่มออกดอกจนสามารถเก็บเกี่ยวได้ใช้เวลา 35-45 วัน สังเกตว่าบริเวณขอบหมวกเห็ด เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้ม ทั้งดอกก็สามารถเก็บเกี่ยวได้

การเก็บเกี่ยวผลผลิตและการทำแห้ง

1. เมื่อดอกเห็ดเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้ม ทั้งดอกเป็นช่วงที่เหมาะสมในการเก็บเกี่ยว ดึงดอกเห็ดออกจากถุงก้อนเชื้อโดยการ



จับและหมุนดึงออกทั้งหมดดอกเห็ดชุดแรกจะมีน้ำหนักเฉลี่ย 35 กรัม และได้น้ำหนักสดรวมประมาณ 40-100 กรัมต่อถุง

2. ตัดส่วนที่เป็นก้านเห็ดออกทิ้ง และนำดอกเห็ดไปล้างในน้ำสะอาดทิ้งสะเด็ดน้ำ หั่นดอกเห็ดเป็นชิ้นบางๆ มีความหนา 0.2-0.3 มิลลิเมตร ตามขวางของดอก

3. เมื่อหั่นดอกเห็ดเสร็จแล้วจะนำไปลดความชื้นทันที ถ้าทิ้งดอกเห็ดไว้ จะมีคราบสีขาวเกิดขึ้นบนเห็ดได้ โดยการนำไปตากแดดแล้วนำเข้าตู้อบ โดยจะเริ่มอบดอกเห็ดที่อุณหภูมิ 45 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 3 ชั่วโมง เพิ่มอุณหภูมิเป็น 55 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 3 ชั่วโมง และสุดท้ายอบที่อุณหภูมิ 67-70 องศาเซลเซียส อีก 3 ชั่วโมง ในช่วงอุณหภูมินี้จะทำให้เห็ดมีกลิ่นหอมขึ้นเนื่องจากน้ำมันในเนื้อเยื่อเห็ดมีการแตกตัว น้ำหนักเห็ดสด 3.7 กิโลกรัม จะได้เห็ดแห้ง 1 กิโลกรัม

4. เมื่ออบดอกเห็ดได้แห้งแล้ว จะนำไปบรรจุในกล่องพลาสติกหรือถุงพลาสติกหรือบรรจุภัณฑ์อื่นเก็บไว้บริโภคหรือจำหน่ายต่อไป

การบริโภคเห็ดหลินจือ

ดอกเห็ดหลินจือแห้ง

1. การต้ม โดยการนำเห็ดแห้ง 5 กรัม ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ต้มบำรุงร่างกายหรืออายุวัฒนะ หรือถ้าต้องการแบบเข้มข้นก็ใช้ดอกเห็ดแห้ง 10 กรัม ต้มกับน้ำ 2 ลิตร เคี่ยวให้น้ำเหลือครึ่งลิตร ใช้ดื่มสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว



2. การดองเหล้า เหมาะสำหรับคนที่ชอบดื่มเหล้าเป็นประจำ เพราะสรรพคุณทางยาในเห็ดหลินจือสามารถบำรุงตับและร่างกายได้ โดยใช้เห็ดแห้ง 20-30 กรัม ดองเหล้าขาว 10150 มิลลิเมตร ดองทิ้งไว้ 15 วัน หรือเห็ดแห้ง 10 กรัมดองเหล้าขาว 750-1,000 มิลลิกรัม นาน 20-30 วัน ต้มวันละไม่เกิน 50 มิลลิกรัม

3. การนำเห็ดไปทอดหรือบรรจุแคปซูล วิธีการนี้จะได้สรรพคุณน้อยที่สุด เนื่องจากสารออกฤทธิ์ในเห็ดหลินจือ จะต้องใช้ความร้อนช่วยในการสกัด ดังนั้นการนำเห็ดมาคดแล้วรับประทาน ร่างกายจึงไม่ได้รับสารอาหารที่อยู่ในเห็ดหรือได้รับน้อยมาก เพราะร่างกายคนเราอุณหภูมิเพียงแค่ 37 องศาเซลเซียสเท่านั้น

สปอร์เห็ดหลินจือ

การบรรจุในแคปซูล การนำสปอร์ของเห็ดหลินจือมาทำให้แตกตัวด้วยการใช้เทคโนโลยีขั้นสูงเพื่อทำให้เปลือกแข็งที่ห่อหุ้มสปอร์ไว้แตกออก ซึ่งเป็นกรรมวิธีใหม่ในการสกัดสปอร์ของเห็ดหลินจือทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารที่อยู่ภายในสปอร์ได้เต็มที่ ซึ่งหากเป็นสปอร์ที่ยังไม่ได้แตกตัวร่างกายเราก็จะไม่สามารถดูดซึมสารอาหารหรือดูดซึมได้น้อยมาก

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือ

เนื่องจากเห็ดหลินจือมีสรรพคุณในการรักษาอาการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ ได้หลายชนิด และให้ผลในการรักษาอยู่ในระดับดีพอควร ดังนั้นจึงได้รับความสนใจกันมากและมีการนำมาวางขายอยู่ในท้องตลาดทั่วไป ทั้งในรูปของดอกเห็ดแห้ง ดอกฝานเป็นชิ้นบางๆ สปอร์ หรือสารสกัดจากเห็ดที่ทำเป็นผงบรรจุแคปซูลหรืออัดเป็นเม็ด และเห็ดที่อยู่ในรูปแบบอื่น เช่น เครื่องดื่มจากน้ำเห็ดหลินจือ

ผู้บริโภคควรสังเกตรอบคอบเมื่อจะซื้อผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ได้เห็ดที่มีคุณภาพ สะอาด และปลอดภัย ดังนี้

ดอกเห็ดแห้ง

ควรเลือกซื้อดอกเห็ดจากฟาร์มเพาะเลี้ยง องค์กรหรือสถาบันที่เป็นที่รับรอง จะได้เห็ดสายพันธุ์งาม มีคุณภาพที่สม่ำเสมอมากกว่าเห็ดที่เก็บมาจากธรรมชาติซึ่งไม่มีการควบคุมพันธุ์และ



สิ่งแวดล้อมที่เห็ดเจริญเติบโตได้ รวมทั้งอาจมีสิ่งปนเปื้อนอื่นๆ ด้วย
ควรเลือกดอกเห็ดที่ใหม่ไม่เก่าเก็บเกินไป ดอกแห้งสนิท
เลือกดอกเห็ดที่เป็นดอกเดี่ยวลักษณะคล้ายพัด รูปร่างกลมมน
ไม่บิดเบี้ยว ขอบหนาและไม่ฟูกร่อน ดอกมีสีน้ำตาลหรือน้ำตาลแดง
สม่ำเสมอเป็นมันเงา ใต้ดอกสีขาวนวล หรือสีเหลืองอ่อนหรือแก่
ไม่มีสีเขียวหรือสีดำจากการปนเปื้อนของเชื้อรา ไม่มีร่องรอยมอด
แมลง ขอนไข

ดอกเห็ดที่ผ่านเป็นขึ้นบางๆ

เวลาซื้อควรสังเกตสีของเนื้อเห็ดต้องสม่ำเสมอ ไม่มีกลิ่น
อับชื้น ขึ้นเห็ดไม่มีรูของมอดแมลงกิน หรือมีเชื้อราขึ้น ขึ้นเห็ด
ไม่ควรฟูกร่อนง่าย เมื่อชิมจะมีรสขม และควรบรรจุในภาชนะ
ที่สะอาด

แคปซูล

เห็ดที่บรรจุภายในแคปซูล ควรเป็นสารสกัดของเห็ดหรือ
สปอร์เห็ด ไม่ควรซื้อแคปซูลที่บรรจุเห็ดดิบที่นำมาบดเป็นผงละเอียด
เพราะเมื่อรับประทานร่างกายจะไม่ได้รับประโยชน์อะไรนอกจาก
กาก เพราะร่างกายไม่สามารถสกัดสารออกฤทธิ์จากเนื้อเห็ดได้
และควรเลือกซื้อจากผู้จำหน่ายหรือร้านค้าที่เชื่อถือได้

เห็ดในรูปอื่นๆ

ได้แก่ น้ำเห็ดหลินจือกระป๋อง และ ชาขงสำเร็จรูป
ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากระบุส่วนประกอบ แหล่งผลิตชัดเจน
และวันที่หมดอายุ

เอกสารอ้างอิง

MAEJO VISION

- คำเกิง บึงพลาญชัย. (2547). เอกสารประกอบการสอนวิชา พส 413 การผลิตเห็ด. เชียงใหม่. สาขาพืชผัก ภาควิชา
พืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- ปรีชา รัตนัง. (2542). ข้อปฏิบัติในการผลิตเห็ดหลินจือ. เอกสารประกอบการสอนวิชา พส 413 การผลิตเห็ด.
เชียงใหม่. สาขาพืชผัก ภาควิชาพืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- ปรีชา รัตนัง. (2555). การเพาะเห็ดหลินจือเพื่อการดูแลสุขภาพ. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ,
30 เมษายน 2555 ณ สาขาพืชผัก มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่.
- ศุภนิธย์ หิรัญประดิษฐ์. (2538). เพาะเห็ดหลินจือ. กสิกรรม. 63(5) 473-474.
- สาธิต ไทยทัตกุล. (2539). การเพาะเห็ดหลินจือ. กรุงเทพฯ : เคล็ดไทย. 96 น.
- อานนท์ เอื้อตระกูล. (2544). การเพาะเห็ดหลินจือ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : คมชัด.