

# สู้โควิด-19 ระบาด ...ด้วยอาหารสมุนไพร: กินเห็ดเป็นยา

รศ.ดร.ภญ.นพมาศ สุนทรเจริญนนท์

ประธานวิทยาลัยเภสัชกรรมสมุนไพรแห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษาสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
อดีตอาจารย์ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“สถานการณ์ในขณะนี้ที่โควิด-19 (COVID-19) ระบาด เรามาเสริมภูมิคุ้มกันด้านของร่างกายด้วยการรับประทานเห็ด ซึ่งจะได้ประโยชน์ทั้งทางด้านโภชนาการและเพื่อสุขภาพที่ดี เห็ดหลายชนิดมีข้อมูลการศึกษาในคนที่พบว่าฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันด้านให้กับร่างกาย สามารถใช้ในการป้องกันและรักษาโรคระบบทางเดินหายใจส่วนบน การรับประทานเห็ดมีความปลอดภัย ยกเว้น ผู้ที่แพ้เห็ดหรือสปอร์เห็ด และห้ามรับประทานเห็ดพิษ หรือเห็ดที่ไม่เคยใช้เป็นอาหารหรือเป็นยามาก่อน”

ในสถานการณ์ช่วงนี้ ทั่วโลกมีการระบาดของโคโรนาไวรัส 2019 หรือโควิด -19 นอกจากที่เราจะต้องป้องกันตนเองโดย กินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือบ่อยๆ และออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการติดเชื้อโรคต่างๆ แล้ว อาหารที่รับประทานทุกวันก็มีความสำคัญยิ่ง ถ้าเรารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันด้านโรคก็จะยิ่งดีมาก

“เห็ด” ถือได้ว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย เราสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายเมนู ไม่ว่าจะเป็น ต้มจืด ต้มข่าไก่ ยำเห็ด เห็ดย่าง แกงคั่วเห็ด ผัดเห็ด หรือน้ำต้มเห็ด เป็นต้น ตัวอย่างเห็ดที่เราหาซื้อได้ในตลาด หรือจะเพาะเองก็ไม่ยาก เช่น เห็ดหอม เห็ดนางรม เห็ดนางรมหลวงหรือเห็ดออริจิ เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เห็ดหูหนู เห็ดเข็มทอง เห็ดเป่าหื้อ เห็ดแชมปิญอง แต่ก็ต้องระวังเห็ดบางชนิดที่เป็นเห็ดพิษ ซึ่งรับประทานแล้วอาจจะทำให้เสียชีวิตได้

“เห็ด” เป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เห็ดแต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันไปขึ้นกับชนิดของเห็ด โดยส่วนใหญ่เห็ดจะมีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับผัก นั่นคือ มีวิตามินเกลือแร่ และโปรตีน แต่เห็ดจะมีโปรตีนที่มีคุณภาพดีกว่าในผัก แต่ก็จัดเป็นโปรตีนพวกที่ไม่สมบูรณ์บางส่วน เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ ดังนั้น การปรุงอาหารจากเห็ดให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพจึงควรมีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ และผักชนิดอื่นร่วมด้วย

“เห็ด” หลายชนิดมีคุณค่าทางยา โดยมีสารประกอบที่มีสรรพคุณช่วยเสริมให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น ซึ่งระบบภูมิคุ้มกันถือเป็นปราการด่านสำคัญของสุขภาพ ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีจึงควรใส่ใจในเรื่องระบบภูมิคุ้มกันให้มากขึ้น

สารสำคัญในเห็ดคือ สารกลุ่มเบต้ากลูแคนส์ (beta-glucans : เป็นสารเชิงซ้อนกลุ่มโพลีแซคคาไรด์ ประกอบด้วยสารเชิงเดี่ยว D-glucose ที่จับกันด้วย beta-glycosidic bonds) สารกลุ่มนี้พบได้มากใน เห็ด

รา ยีสต์ และพืช สารกลุ่มนี้มีฤทธิ์ปรับเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย (immunomodulation) ฤทธิ์ต้านการอักเสบ (anti-inflammation) และฤทธิ์ต้านการติดเชื้อ (anti-infection)

บทความนี้จะกล่าวถึงงานวิจัยที่สนับสนุนสรรพคุณที่ใช้ในการป้องกันและรักษาโรกระบบทางเดินหายใจส่วนบน (respiratory tract infections) ของเห็ดบางชนิด ได้แก่

1. **เห็ดสกุลนางรม (Pleurotus Mushrooms)** เช่น เห็ดนางรมภูฐาน เห็ดนางรมฮังการี เห็ดเป๋าฮื้อ เห็ดนางรมหลวง และเห็ดนางรม โดยเห็ดสกุลนี้โดยเฉพาะ เห็ดนางรม (Oyster Mushroom) [ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pleurotus ostreatus* (Jacq. ex Fr.) Kummer] มีงานวิจัยในคนที่พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนที่ได้รับประทานสารสกัด beta glucan (pleuran) ที่สกัดได้จากเห็ดนางรม ติดต่อกันเป็นเวลา 3 เดือน มีส่วนช่วยให้ความเสี่ยงของการเป็นโรกระบบทางเดินหายใจส่วนบน ลดลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (1-2)

2. **เห็ดแชมปิยอง (Champignon Mushroom)** [ชื่อวิทยาศาสตร์ *Agaricus bisporus* (Langes) Sing.] มีงานวิจัยในคนที่พบว่า อาสาสมัครที่รับประทานเห็ดแชมปิยอง สดที่ลวกน้ำร้อน ขนาด 100 กรัม ก่อนอาหารมื้อเย็น 5 นาที ทุกวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ร่างกายจะมีการหลั่งสาร secretory immunoglobulin A (SIgA) ออกมาในน้ำลาย ซึ่งเป็น adaptive humoral immune defense ที่ผิวของเนื้อเยื่อ (mucosal surfaces) ซึ่งพบได้ในช่องปาก (oral cavity) ทางเดินหายใจ (respiratory tract) ทางเดินอาหาร (gastrointestinal tract) และทางเดินปัสสาวะ (genitourinary tract) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น การรับประทานเห็ดแชมปิยองจึงมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้ (3)

3. **เห็ดหอม** [ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lentinula edodes* (หรือเห็ด shiitake)] มีงานวิจัยในคนที่พบว่า การรับประทานเห็ดหอม ขนาด 5 กรัม หรือ 10 กรัม ทุกวัน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น โดยเพิ่มระดับของ interleukin (IL)-4, IL-10, tumor necrosis factor (TNF)- $\alpha$ , และ IL-1 $\alpha$  ลดระดับของ macrophage inflammatory protein-1 $\alpha$ /chemokine C-C ligand 3 (MIP-1 $\alpha$ /CCL3) โดยไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของ IL-6, IL-1 $\beta$ , MIP-1 $\beta$ , IL-17 และ interferon (IFN)- $\gamma$  (4)

นอกจากเห็ดชนิดต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว สารกลุ่ม beta glucan ที่ได้จากยีสต์ (baker's yeast; *Saccharomyces cerevisiae*) หรือข้าวโอ๊ต ก็มีรายงานวิจัยในคนที่พบว่า การรับประทานสารกลุ่ม beta glucan จากยีสต์ ในขนาด 250 มิลลิกรัม หรือ 500 มิลลิกรัม เป็นเวลา 3-7 เดือน มีส่วนช่วยรักษาผู้ป่วยที่เป็นหวัดให้มีอาการหวัดลดลง (1) เช่นเดียวกับงานวิจัยที่พบว่าผู้สูงอายุ (อายุ 50-70 ปี) รับประทาน สาร beta-1,3/1,6 glucan จากยีสต์ ขนาด 250 มิลลิกรัม ทุกวัน เป็นเวลา 3 เดือน มีส่วนช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน และช่วยลดความรุนแรงของอาการเมื่อมีการติดเชื้อได้ (5)

สรุป

บทความนี้ต้องการที่จะสื่อให้เราได้รับประทานเห็ดเป็นอาหาร เพื่อให้มีคุณสมบัติช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง ต่อสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ ได้ โดยไม่จำเป็นต้องซื้อสารสกัด beta glucan มารับประทาน ข้อมูลข้างต้นเป็นการแสดงให้เห็นว่าเห็ดเกือบทุกชนิดมีสารกลุ่ม beta glucan ที่มีประโยชน์ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ฉะนั้นการรับประทานเห็ดก็จะได้รับสาร beta glucan

### เอกสารอ้างอิง

1. Jesenak M, Urbancikova I, Banovcin P. Respiratory tract infections and the role of biologically active polysaccharides in their management and prevention. *Nutrients*. 2017;9:779; doi:10.3390/nu9070779
2. Jesenak M, Majtan J, Rennerova Z, Kyselovic J, Banovcin P, Hrubisko M. Immunomodulatory effect of pleuran ( $\beta$ -glucan from *Pleurotus ostreatus*) in children with recurrent respiratory tract infections. *Int Immunopharmacol*. 2013;15:395–399.
3. Jeong SC, Koyyalamudi SR, Pang G. Dietary intake of *Agaricus bisporus* white button mushroom accelerates salivary immunoglobulin A secretion in healthy volunteers. *Nutrition*. 2012;28:527–531.
4. Dai X, Stanilka JM, Rowe CA, Esteves EA, Nieves C Jr, Spaiser SJ, Christman MC, Langkamp-Henken B, Percival SS. Consuming *Lentinula edodes* (Shiitake) mushrooms daily improves human immunity: a randomized dietary intervention in healthy young adults. *J Am Coll Nutr*. 2015;34(6):478-487.
5. Fuller R, Moore MV, George Lewith G, Stuart BL, Ormiston RV, Fisk HL, Noakes PS, Calder PC. Yeast-derived b-1,3/1,6 glucan, upper respiratory tract infection and innate immunity in older adults. *Nutrition*. 2017;39–40:30–35.