

เห็ดเผาะ...ของดีประจำฤดูฝน

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เห็ดเผาะ หรือ เห็ดถอบ (Barometer earthstar, False earthstar) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Astraeus hygrometricus* (Pers.) Morgan อยู่ในวงศ์ DIPLOCYSTACEAE ชื่ออื่น ๆ คือ เห็ดเหียง เห็ดหนัง เห็ดดอกดิน ดอกเห็ดเผาะในระยะอ่อนมีรูปร่างกลม ผิวเรียบ สีขาว ขนาดเฉลี่ย 1.5 - 3.5 ซม. เมื่ออายุมากขึ้นผิวด้านนอกจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อนไปจนเป็นสีน้ำตาลแก่ มีเนื้อเยื่อเหนียวและแข็งขึ้น ไม่มีก้านดอก เมื่อเห็ดมีอายุแก่เต็มที่ เปลือกด้านนอกจะแตกเป็นแฉกและบานออกเหมือนกลีบดอกไม้ ระยะนี้ไม่นิยมนำมารับประทาน เพราะเห็ดแก่แข็งและเหนียวมาก สปอร์เห็ดเผาะมีรูปร่างกลม สีน้ำตาล ขนาด 7-11 ไมครอน. ผิวขรุขระ ในประเทศไทยสามารถพบเห็ดเผาะได้ทั่วทุกภาค ยกเว้นภาคใต้ ซึ่งจะอยู่ใต้ผิวดินตามป่าเต็งรัง พบได้มากในฤดูฝน นิยมรับประทานในระยะที่เห็ดยังอ่อนอยู่ โดยนำไปแกงหรือผัดกับเนื้อสัตว์ นอกจากนี้มีรสชาติดี อร่อยแล้ว เวลาขบเห็ดจะมีเสียงดังเผาะ ทำให้เกิดความมั่นใจในการเคี้ยว สรรพคุณพื้นบ้านระบุว่า เห็ดเผาะมีรสหวานเล็กน้อย แก้โรคระเพาะ ช่วยล้างพิษ บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง แก้ไข้ใน บำรุงหัวใจ การใช้พื้นบ้านในประเทศจีน ใช้เพื่อรักษาแผลไฟไหม้ และช่วยห้ามเลือด

สารสำคัญ

สารสำคัญที่พบในเห็ดเผาะได้แก่ สารกลุ่มน้ำตาลและน้ำตาลแอลกอฮอล์, สารกลุ่ม heteropolysaccharides หรือ heteroglycan, สารกลุ่ม triterpenes, สารกลุ่ม steryl ester, สารกลุ่ม sesquiterpenoids, และสารกลุ่ม phenolics

คุณค่าทางโภชนาการ

เห็ดเผาะ 100 ก. ให้พลังงาน 47 กิโลแคลอรี มีน้ำ 87.8 ก. คาร์โบไฮเดรต 8.6 ก. ไขมัน 0.4 ก. โปรตีน 2.2 ก. เส้นใย 2.3 ก. น้ำ 87.8 ก. เกลือ 1 ก. แคลเซียม 39 มก. ฟอสฟอรัส 85 มก. เหล็ก 3.6 มก. วิตามินซี 12 มก. วิตามินบี1 0.04 มก. วิตามินบี2 0.03 มก. และไนอาซิน 0.7 มก.

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาและการศึกษาความเป็นพิษ

การศึกษาในหลอดทดลองและสัตว์ทดลองพบว่า เห็ดเผาะมีฤทธิ์ปกป้องตับ ปกป้องหัวใจ ต้านเบาหวาน ต้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ต้านเซลล์มะเร็ง ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านยีสต์ ต้านเชื้อรา และต้านโปรโตซัวลิชมาเนีย (*Leishmania*) การศึกษาความเป็นพิษในสัตว์ทดลองพบว่า เห็ดเผาะมีความปลอดภัยสูง และยังไม่พบการรายงานความเป็นพิษจากการรับประทานเห็ดเผาะในรูปแบบของอาหาร

การเก็บเห็ดเผาะและข้อควรระวัง

การเก็บเห็ดจากในป่าจะทำช่วงต้นฤดูฝน หรือช่วงเดือน พ.ค. - มิ.ย. เพราะเป็นช่วงที่มีเห็ดออกมามาก โดยเห็ดเผาะมักจะขึ้นใต้ต้นไม้ ต้องสังเกตรอยหนู ๆ และรอยแตกของดิน เมื่อเขี่ยดินออก ก็ให้เห็นเห็ด

เผาะที่ฝังอยู่ในดิน หรือบางครั้งจะพบดอกเห็ดผุดขึ้นมาเหนือดิน อย่างไรก็ตามการเก็บเห็ดต้องอาศัยประสบการณ์และความชำนาญ เพราะอาจเก็บเห็ดพิษมาโดยไม่ตั้งใจ เมื่อรับประทานเข้าไปอาจเป็นอันตรายหรือทำให้เสียชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น เห็ดไข่หงษ์ซึ่งเป็นเห็ดพิษมีลักษณะคล้ายกับเห็ดเผาะ แต่เมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดการคลื่นไส้อาเจียน

เห็ดเผาะกับปัญหาหมอกควัน

ในอดีตคนทั่วไปเข้าใจว่าในช่วงฤดูแล้งจะต้องเผาป่า เพื่อให้เกิดดอกเห็ดมากขึ้น ซึ่งในความเป็นจริงการเผาป่าจะเป็นการเผาพื้นที่หน้าดินและเผาใบไม้ที่ปิดบังเห็ดอยู่ ทำให้มองเห็นดอกเห็ดได้ง่ายขึ้นเท่านั้น แต่การเผาป่าจะทำให้เห็ดที่มีขนาดเล็ก รวมถึงเส้นใยและสปอร์เห็ดถูกทำลายไปด้วย ดังนั้นการเผาป่าเพราะคิดว่าจะทำให้เกิดเห็ดมากขึ้นจึงเป็นความเชื่อที่ผิดและยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดไฟป่าและปัญหาหมอกควันด้วย

การเพาะเลี้ยงเห็ดเผาะ

แม้ปัจจุบันยังไม่พบวิธีการที่เหมาะสมในการเพาะเลี้ยงเห็ดเผาะในโรงเรือน แต่ทางมหาวิทยาลัยแม่โจ้ร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ ได้ค้นพบวิธีเพาะเลี้ยงเห็ดเผาะโดยอาศัยกล้าไม้และต้นไม้อิงธรรมชาติ ซึ่งทำได้โดยการนำเห็ดเผาะที่แก่มาหั่นซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำมาบ่มผสมกับน้ำสะอาด ผสมนํ้ายาล้างจานเพื่อให้สปอร์เห็ดจับตัวกัน ไม่ฟุ้งกระจาย จากนั้นนำมาบรรจุในขวดน้ำทั่วไป สำหรับการนำไปใช้ สามารถใช้เชื้อเห็ดที่ได้นี้เทลงในถุงเพาะชำต้นกล้าไม้จำพวกต้นไม้อิงธรรมชาติในตระกูลต้นยางนา ไม้พะยอม อีกวิธีการหนึ่งคือ นำเชื้อเห็ดที่เตรียมไว้แล้ว นำไปรดที่รอบโคนต้นไม้อิงใหญ่ในป่า เลือกต้นไม้ประเภทไม้เต็งรัง ไม้ยางนา แต่จะต้องใช้จอบหรือเสียมชะบะบริเวณรากฝอยให้เกิดแผลเล็กน้อย จึงโรยเชื้อเห็ดลงที่บริเวณรากฝอยนั้น ใช้ดินกลบบาง ๆ ใส่ปุ๋ยอินทรีย์เชื้อเห็ดจะเข้าไปอาศัยที่ปลายรากฝอย ในปีแรกอาจจะมีเห็ดออกน้อย ปีต่อไปต้องเพิ่มเชื้อเห็ดลงไปอีก ที่สำคัญคือ การรักษาสภาพสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของเห็ด ซึ่งวิธีการดังกล่าวนอกจากจะช่วยเพิ่มผลผลิตโดยไม่ต้องใช้เรือนโรงแล้ว ยังช่วยลดการเผาใบไม้และเผาป่าที่ก่อให้เกิดหมอกควันได้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญของการเพาะเห็ดลักษณะนี้คือ ต้องระมัดระวังไม่ใช้ยาฆ่าหญ้า สารกำจัดศัตรูพืช หรือยาฆ่าแมลง เพราะเห็ดจะดูดซึมสารเหล่านี้เข้าไป กลายเป็นเห็ดพิษทันที

สรุป

เห็ดเผาะหรือเห็ดถอบ เป็นอาหารที่มีให้รับประทานเฉพาะช่วงฤดูฝน มีรสชาติอร่อย และมีลักษณะเฉพาะตัวที่เวลาเคี้ยวจะมีเสียงดังเผาะ การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยายังมีเฉพาะในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง แต่ก็มีแนวโน้มที่ดีในการนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ และการรับประทานในรูปแบบของอาหารมีความปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างไรก็ตาม การเก็บเห็ดเผาะตามป่ามารับประทานต้องอาศัยผู้ที่มีประสบการณ์และความชำนาญ เพื่อหลีกเลี่ยงการเก็บเห็ดผิดชนิดจนทำให้เกิดอันตรายได้

เอกสารอ้างอิง

- กฤติยา ไชยนอก. เห็ดเผาะ...อร่อยดีและมีประโยชน์. จุลสารข้อมูลสมุนไพร 2565;40(1):12-24.