



การเพาะเห็ดหลินจือ



โดย

ฐานเรียนรู้การผลิตเห็ดเศรษฐกิจ

สาขาพืชผัก คณะผลิตกรรมการเกษตร

มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เห็ดหลินจือเป็นเห็ดสมุนไพรที่ชาวจีน ญี่ปุ่น เกาหลี และไต้หวันใช้รับประทานบำรุงสุขภาพมาช้านาน จัดเป็นเห็ดที่เจริญเติบโตได้ดีในธรรมชาติ โดยเจริญเติบโตตามโคนต้นไม้ ในเขตอบอุ่นและเขตร้อน เห็ดหลินจือมีชื่อเรียกหลายชื่อ ได้แก่ เห็ดกระด้าง เห็ดหัวขอ เห็ดแม่เปี้ยวเห่า เห็ดจวกงูเห่า เห็ดมะพร้าว (อานนท์, 2544) เห็ดนางกวัก เห็ดหัวงู เห็ดเก๋ากี้ลิง เห็ดชะแล็ก, เห็ดสวรรค์พันปี เห็ดหมื่นปี เห็ดหิมะ เห็ดต้นไม้แห่งชีวิต เห็ดคอมตะ เห็ดเทพเจ้า เห็ดศักดิ์สิทธิ์ เห็ดนาโชค (สาธิต, 2538) เป็นสมุนไพรที่หายากรู้จักกันมานาน เมื่อสองพันสองร้อยปี ในสมัยจักรพรรดิฉินซีฮ่องเต้ ประเทศจีนในสมัยนี้เรียกเห็ดนี้ว่าเห็ดเก๋ากี้

เนื่องจากเห็ดหลินจือมีราคาแพง เมื่อเทียบกับผลผลิตเกษตรชนิดอื่น ราคาน้ำหนักแห้งกิโลกรัมละ 1,500–3,000 บาท จึงมีผู้นิยมเพาะเห็ดชนิดนี้เป็นรายได้กันอย่างกว้างขวาง ทั่วทุกภาคของประเทศ ทั้งภาคเอกชนและโครงการพระราชดำริโดยมหาวิทยาลัยแม่โจ้ได้ส่งเสริมการเพาะเห็ดหลินจือในโครงการส่งเสริมอาชีพแก่ราษฎรชาวเขาบ้านแซลชีฮอ อ.ไชยปราการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539 องค์การต่าง ๆ ในประเทศไทยให้ความสนใจศึกษา ทั้งสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมวิทยาศาสตร์บริการ คณะแพทยศาสตร์ต่าง ๆ และทางองค์การเภสัชกรรม ได้ผลิตเป็นยาเม็ดสำเร็จรูปเพื่อสะดวกในการบริโภค ศูนย์ความร่วมมือทางการแพทย์ไทย-จีน กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขได้ให้การสนับสนุนในการประสานงานให้มีพัฒนาการทางวิชาการของเห็ดหลินจือ ตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ ส่งเสริมศึกษาวิจัยอย่างมีขั้นตอนและเป็นระบบ การสนับสนุนการใช้สมุนไพรเพื่อส่งเสริมและทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบัน เป็นการช่วยลดดุลการนำเข้ายาจากต่างประเทศ

ตลอดระยะเวลา 30 ปี ที่ผ่านมา มีนักวิชาการหลายประเทศได้ทำการวิจัยเห็ดหลินจือ อย่างกว้างขวาง มีเอกสารวิชาการที่เผยแพร่ออกมาจำนวนมาก ทั้งด้านการศึกษาองค์ประกอบทางเคมี สารออกฤทธิ์ สรรพคุณทางยา มีการทดลองในห้องปฏิบัติการและรายงานเชิงสถิติทางการแพทย์ในการรักษาโรค ซึ่งพบว่ามีฤทธิ์ต่อต้านมะเร็ง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การรักษาอาการแพ้ การบำรุงตับ การกำจัดพิษ การรักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน การลดไขมันในเลือด การบรรเทาปวดลดการอักเสบ ไปจนกระทั่งการชะลอความแก่ โดยเฉพาะการตรวจสอบทางพิษวิทยาพบว่า เป็นสารสมุนไพรที่มีความปลอดภัย ไม่มีอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด

ลักษณะทั่วไป

สาธิต (2539) ได้กล่าวถึงเห็ดหลินจือว่า เป็นเห็ดที่ไม่เหมือนกับเห็ดที่คนทั่วไปรู้จักอยู่แต่เดิมเพราะไม่มีครีปใต้หมวกดอกเหมือนเห็ดที่พบในตลาดทั่วไป ลักษณะโครงสร้างของดอกแข็งแรง ก้านและหลังดอกที่ถูกน้ำฝนชะล้างจะเป็นเงามันเหมือนเคลือบด้วยแลคเกอร์ ดอกที่เกิดใหม่จะมีลักษณะเป็นแท่งชูขึ้น ปลายหน่อจะมีสีขาวหม่น

ดอกเห็ดจะเจริญเติบโตขนานไปกับพื้นโลก เมื่อดอกโตจะแผ่ออกมีรูปร่างคล้ายรูปไตของคนดอกอ่อนจะมีขอบนอกเป็นสีขาว แล้วค่อย ๆ เหลืองเข้ามาด้านในจนเป็นสีน้ำตาลและสีน้ำตาลแดงในที่สุด

ก้านดอกจะอยู่กลางดอก หรือด้านข้างของดอก และบางครั้งอาจไม่มีก้าน ได้หมวกดอกมีรูปทรงเรียงกันอยู่อย่างมีระเบียบ เพื่อการปลดปล่อยสเปิร์ม ดอกอาจเกิดเป็นดอกเดี่ยว หรือเกิดพร้อมกันหลายดอก ขนาดดอกใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับสถานที่เกิดและแหล่งอาหาร

ตามธรรมชาติอาจมีสีได้หมวกหรือสีขาวหม่น และพบการเกิดของดอกเห็ดตามตอไม้ ผิวของเปลือกไม้ที่ตายแล้ว หรือตามผิวดินที่มีส่วนของต้นไม้เก่าฝังอยู่ จะเรียกชื่อตามลักษณะรูปร่าง สี และความเชื่อถือที่มีต่อเห็ด จึงมีชื่อหลากหลายไปตามแต่ละท้องถิ่น

ชนิดของเห็ดหลินจือที่นิยมเพาะปลูก

ปัจจุบันมีการเพาะเลี้ยงเห็ดหลินจือหลายชนิดแต่ที่นิยมเพาะและได้ผลดีมี 6 ชนิด จำแนกตามสีของหมวกดอก รสชาติ และสรรพคุณทางยาได้แก่

- 1.เห็ดหลินจือสีดำ มีชื่อจีน “เฮยจื่อ เอ้าจื่อ” รสชาติเค็ม บำรุงไตและทางเดินปัสสาวะ
- 2.เห็ดหลินจือสีขาว ชื่อจีน “ไป่จื่อ วีจื่อ” รสชาติเผ็ด บำรุงไต ปอด สมอและบำรุงประสาท
- 3.เห็ดหลินจือสีเขียวน ชื่อจีน “ชิงจื่อ หลงจื่อ” รสชาติเปรี้ยว บำรุงตับสายตาสมองและประสาท
- 4.เห็ดหลินจือสีม่วง ชื่อจีน “จื่อจื่อ มู่จื่อ” รสชาติหวานอุ่น ๆ บำรุงกระดูกประสาทและรักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ
- 5.เห็ดหลินจือสีเหลือง ชื่อจีน “หวงจื่อ จินจื่อ” รสชาติหวาน บำรุงม้ามสมองประสาทและช่วยเพิ่มความสดชื่น
- 6.เห็ดหลินจือสีแดง ชื่อจีน “ซือจื่อ กันจื่อ” มีรสชาติดม บำรุงหัวใจ ปอด สมอและประสาท

สารให้สรรพคุณทางยาของเห็ดหลินจือ

การที่เห็ดหลินจือมีสรรพคุณในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างกว้างขวาง ทำให้เป็นที่สนใจของนักวิทยาศาสตร์และผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างมาก มีการนำเห็ดชนิดนี้มาศึกษาวิจัยในด้านต่าง ๆ ที่มีในเห็ดหลินจือพบว่า มีสารสำคัญอยู่หลายกลุ่มที่ทำให้เห็ดหลินจือมีคุณค่าต่อการรักษาโรคต่าง ๆ ได้แก่

1. กลุ่มสารคาร์โบไฮเดรต เช่น ganodarans หรือสารโพลีแซคคาไรด์ (polysaccharides) มีอยู่หลายชนิดที่มีความสำคัญต่อการรักษาโรค เช่น สารเบต้าดีกลูแคน (beta-D-glucan) ช่วยยับยั้งการเจริญของมะเร็ง ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์เลือดขาว ในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมในร่างกายทำให้ระบบคุ้มกันของร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากการใช้สารเคมีและรังสีรักษาโรคมะเร็งในผู้ป่วย ช่วยลดการอักเสบ สารกาโนเดอร์แลน (ganoderans) ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (เบาหวาน)

2. สารสเตอรอยด์ (steroids) ตัวอย่างสารที่มีสรรพคุณทางยาที่สำคัญในกลุ่มนี้ คือ สารกาโนโดสเตอโรน (ganodosterone) มีคุณสมบัติช่วยลดพิษที่มีต่อดับ ทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับตับมีอาการดีขึ้น

3. กลุ่มสารไตรเทอร์พีนอยด์ชนิดขม (bitter triterpenoids) สารในกลุ่มนี้มีอยู่หลายชนิดที่มีสรรพคุณทางยาที่สำคัญ เช่น กรดกานโนเดอริก (ganoderic acid) และกรดลูซิเดนิค (lucidenic) ซึ่งจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยลดความดันของเลือด ยับยั้งการหลั่งสารฮิสตามีนที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้บางชนิด
4. สารนิวคลีโอไทด์ (nucleotides) สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการป้องกันการรวมตัวของเกล็ดเลือด ทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือด โอกาสที่จะเกิดอัมพาตลดลง และยังช่วยบรรเทาความเจ็บปวดด้วย
5. สารเจอร์มาเนียม (Germanium, Ge) สารตัวนี้จะกระตุ้นการทำงานของร่างกาย และยังช่วยขจัดสารพิษและสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกายได้
6. สารอื่น ๆ
7. สารเคมีต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เห็ดหลินจือมีสรรพคุณที่โดดเด่นและมีราคาแพง

การเพาะเห็ดหลินจือ

คุณนิตย์ (2538) ได้กล่าวถึงเห็ดหลินจือ (*Ganoderma lucidum*) ว่าเป็นที่รู้จักกันดีในประเทศจีน เกาหลี ญี่ปุ่น และไต้หวัน เนื่องจากเชื่อว่าเมื่อบริโภคเห็ดชนิดนี้แล้วสามารถรักษาโรคได้หลายชนิด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ และโรคมะเร็ง ซึ่งขณะนี้สถาบันการแพทย์ของไทยกำลังดำเนินการวิจัยอย่างจริงจังเพื่อพิสูจน์คุณสมบัติของเห็ดหลินจือในการรักษาโรสดังกล่าว สถาบันมะเร็งแห่งชาติ วิทยุฤทธิ์การต่อต้านมะเร็งของเห็ดหลินจือ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล วิทยุการต่อต้านมะเร็งในกระดุก และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี วิทยุฤทธิ์ในการลดคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด

สำหรับเทคนิคการเพาะเห็ดหลินจือให้ได้ผลดีนั้น กลุ่มงานชีววิทยาประยุกต์ กองโรคพืชและจุลชีววิทยา กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการวิจัยเพาะเลี้ยงเห็ดหลินจือและประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ผลการวิจัยพบว่า สายพันธุ์ จี 2 ให้ผลผลิตสูง คุณภาพดี และสามารถเพาะเลี้ยงได้ตลอดปี ลักษณะเด่นของเห็ดสายพันธุ์นี้ คือ ดอกวัยอ่อนจะมีสีเหลืองเป็นริ้วสลับกับสีน้ำตาล เมื่อดอกแก่เต็มที่ มีรูปร่างครึ่งวงกลม คล้ายคมขวานโบราณ ด้านบนมีสีน้ำตาลเข้ม ส่วนด้านล่างมีสีเหลืองอ่อนหรือขาว รัศมีของดอกจากส่วนโคนถึงปลายดอกเฉลี่ย 6 เซนติเมตร ความยาวจากปลายด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งยาวประมาณ 9 เซนติเมตร และหนา 1 เซนติเมตรโดยเฉลี่ย

เทคนิคการเพาะเห็ดหลินจือ

1. การเตรียมวัสดุเพาะเห็ด โดยใช้เชื้อเลี้ยงไมยารพาราเพราะเป็นไม้เนื้ออ่อนเหมาะสำหรับใช้เป็นวัสดุเพาะมากที่สุด 100 กิโลกรัม ผสมรำละเอียด 5-8 กิโลกรัม ยิปซัม 1 กิโลกรัม ดิบเกลือ 0.2 กิโลกรัม คลุกเคล้าส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน จากนั้นเพิ่มความชื้นในวัสดุเพาะโดยการเติมน้ำสะอาดลงไปให้มีความชื้นประมาณ 65-70 เปอร์เซ็นต์
2. การบรรจุวัสดุเพาะลงในถุงพลาสติก จะใช้ถุงพลาสติกขนาด 6.5x12.5 นิ้ว น้ำหนักประมาณ 800-1,000 กรัมต่อถุง อัดถุงให้แน่น รวบปากถุง สวมคอขวดพลาสติกลงไป และดัดปากพับลงรัดด้วยยางรัด ปิดด้วยจุกสำลี หรือครอบด้วยจุกพลาสติกสำเร็จ
3. นึ่งฆ่าเชื้อถุงพลาสติกในหม้อหนึ่งด้วยความร้อน 98-100 องศาเซลเซียส อาจใช้ถึงน้ำมัน 200 ลิตร สามารถบรรจุก้อนเห็ดได้ ประมาณ 96-100 ก้อน จับเวลาเมื่อมีไอน้ำพุ่งออกมาจากถังใช้เวลาหนึ่ง 2-3 ชั่วโมง หรือถึงหนึ่งแบบลูกทุ่งประกอบเองด้วยเหล็กแผ่นสามารถบรรจุก้อนเชื้อได้ประมาณ 500-2,000 ถุง จะใช้เวลาในการนึ่ง 3-5 ชั่วโมง เมื่อนึ่งเสร็จแล้วจะนำก้อนเชื้อเข้าโรงปลูกเชื้อ
4. การปลูกเชื้อเห็ดลงในก้อนอาหาร นำหัวเชื้อในเมล็ดธัญพืชที่เส้นใยเดินเต็มขวดมาเคาะหรือแคะด้วยเหล็กให้เชื้อเห็ดแตกร่วน เปิดปากถุงที่มีจุกสำลีหรือจุกพลาสติกออก กรอกหัวเชื้อลงในถุงประมาณ 20-30 เมล็ด หัวเชื้อ 1 ขวดสามารถปลูกเชื้อลงในถุงก้อนเห็ดได้ 30-50 ถุง จากนั้นเปลี่ยนจุกสำลีหรือจุกพลาสติกปิดด้วยกระดาษรัดด้วยยางรัด
5. นำก้อนเชื้อเห็ดเข้าโรงบ่ม ที่ไม่มีความชื้น วางตามแนวตั้งหรือแนวนอน เพื่อให้เส้นใยเจริญภายในก้อนเชื้อใช้เวลา 20-30 วัน จึงขนย้ายเข้าโรงเรือนเปิดดอกต่อไป
6. เมื่อบ่มเส้นใยเห็ดที่เจริญเต็มถุงแล้ว จะนำเข้าโรงเรือนเปิดดอก โดยวางเรียงก้อนเชื้อเห็ดบนแผงเอียงตามแนวนอน สูงจากพื้นขึ้นไป 15 ก้อน ความยาวของแผงทุก ๆ 1 เมตร สามารถวางก้อนเชื้อเห็ดได้ประมาณ 150 ก้อน โรงเรือนเปิดดอกเห็ดขนาด 5x10 เมตร วางก้อนเห็ดได้ประมาณ 5,500 ก้อน จากนั้นให้ตั้งกระดาษที่ปิดปากถุงออกเพื่อรอให้ดอกเห็ดออกจากปากถุงต่อไป

การดูแลรักษา

1. เมื่อตั้งกระดาษออกจากปากถุงแล้ว จะมีดอกเห็ดเล็ก ๆ สีขาวโผล่ออกมาในระยะแรกจะมีการสเปรย์น้ำเป็นละอองฝอยเพื่อเพิ่มความชื้นสัมพัทธ์ภายในโรงเรือนวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น เห็ดจะมีการพัฒนาขยายขนาดของดอก และเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาลบริเวณตรงกลางดอกเห็ด

2. เมื่อดอกเห็ดมีอายุ 15 วันขึ้นไป จะเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาลจากกลางดอกมาจนถึงขอบดอกเห็ด ระยะนี้จะรดให้น้ำที่เป็นละอองฝอยเปลี่ยนมารดน้ำที่พื้นโรงเรือนให้ชื้นหมาด ดอกเห็ดจะมีการปล่อยสปอร์สีน้ำตาลแดงออกมาจากใต้หมวกเห็ด และอาจจะตกบนดอกเห็ดด้วยและจะเคลือบสะสมบนดอกหนาขึ้นเรื่อย ๆ

3. การเก็บสปอร์เห็ด เมื่อมีสปอร์เกาะติดบนดอกเห็ดในปริมาณมากแล้ว จะใช้แปรงปัดหรือใช้เครื่องดูดฝุ่นเฉพาะกิจ ดูดเก็บสปอร์ก็ได้ โดยปกติจะเก็บสปอร์ได้ 2 รอบ ในกรณีจะใช้ประโยชน์จากสปอร์ต้องทำให้สปอร์นั้นแห้งเสียก่อนโดยใช้เครื่องมือกะเทาะสปอร์

4. ดอกเห็ดจะมีการขยายตัวเต็มที่มีความกว้าง ประมาณ 9 เซนติเมตร ตั้งแต่เริ่มออกดอกจนสามารถเก็บเกี่ยวได้ใช้เวลา 35-45 วัน สังเกตว่าบริเวณขอบหมวกเห็ดเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้ม ทั้งดอกก็สามารถเก็บเกี่ยวได้



ภาพ เห็ดหลินจือเริ่มออกดอก



ภาพ หลังออกดอก 15 วันเห็ดจะเริ่มเป็นสีน้ำตาล



ภาพ ดอกเห็ดหลินจืออายุ 20 วัน



ภาพ เห็ดหลินจือพร้อมที่จะเก็บเกี่ยว

การเก็บเกี่ยวผลผลิตและการทำแห้ง

1. เมื่อดอกเห็ดเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้ม ทั้งดอกเป็นช่วงที่เหมาะสมในการเก็บเกี่ยว ตึงดอกเห็ดออกจากถุงก่อนเชื้อโดยการจับและหมุนดึงออกทั้งหมดดอกเห็ดชุดแรกจะมีน้ำหนักเฉลี่ย 35 กรัม และได้น้ำหนักสตรวมประมาณ 40–100 กรัมต่อถุง
2. ตัดส่วนที่เป็นก้านเห็ดออกทิ้ง และนำดอกเห็ดไปล้างในน้ำสะอาดทิ้งสะเด็ดน้ำ หั่นดอกเห็ดเป็นชิ้นบาง ๆ มีความหนา 2–3 มิลลิเมตร หั่นตามขวางของดอก
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. เมื่ออบดอกเห็ดได้ที่แล้ว จะนำไปบรรจุในกล่องพลาสติกหรือถุงพลาสติกหรือบรรจุภัณฑ์อื่นเก็บไว้บริโภคหรือจำหน่ายต่อไป

ขั้นตอนการเก็บเกี่ยวผลผลิตและการทำแห้ง



ภาพ เก็บดอกเห็ดที่แก่เต็มที่ออกจากถุงเห็ด



ภาพล้างทำความสะอาดดอกเห็ด



ภาพ ตัดแต่งก้านโคนเห็ด



ภาพ หั่นเป็นชิ้นหนา 2–3 มิลลิเมตร



ภาพ เห็ดหลินจือที่แห้งเสร็จพร้อมนำไปอบ



ภาพนำเห็ดเข้าตู้อบ



ภาพ อบที่อุณหภูมิ 67-70 องศาเซลเซียส เป็นเวลา (นาน) 6-8 ชั่วโมง

การบริโภคเห็ดหลินจือ

ดอกเห็ดหลินจือแห้ง

1. การต้ม โดยการนำเห็ดแห้ง 5 กรัม ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ต้มบำรุงร่างกายหรืออายุวัฒนะ หรือถ้าต้องการแบบเข้มข้นก็ใช้ดอกเห็ดแห้ง 10 กรัม ต้มกับน้ำ 2 ลิตร เคี่ยวให้น้ำเหลือครึ่งลิตร ใช้ดื่มสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว
2. การดองเหล้า เหมาะสำหรับคนที่ชอบดื่มเหล้าประจำ เพราะสรรพคุณทางยาในเห็ดหลินจือสามารถบำรุงตับและร่างกายได้ โดยใช้เห็ดแห้ง 20-30 กรัม ดองเหล้าขาว 1 ขวด ดองทิ้งไว้ 15-20 วัน ดื่มวันละไม่เกิน 50 มิลลิลิตร
3. การนำเห็ดไปบดหรือบรรจุแคปซูล วิธีการนี้จะได้สรรพคุณน้อยที่สุด เนื่องจากสารออกฤทธิ์ในเห็ดหลินจือ จะต้องใช้ความร้อนช่วยในการสกัด ดังนั้นการนำเห็ดมาบดแล้วรับประทานการจึงไม่ได้รับสารอาหารที่อยู่ในเห็ดหรือได้รับน้อยมาก เพราะร่างกายคนเราก่อนจะดูดซึมได้แค่ 37 องศาเซลเซียสเท่านั้น

สปอร์เห็ดหลินจือ

การบรรจุในแคปซูล การนำสปอร์ของเห็ดหลินจือมาทำให้แตกตัวด้วยการใช้เทคโนโลยีขั้นสูงเพื่อให้เปลือกแข็งที่ห่อหุ้มสปอร์ไว้แตกออก ซึ่งเป็นกรรมวิธีใหม่ในการสกัดสปอร์ของเห็ดหลินจือทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารที่อยู่ภายในสปอร์ได้เต็มที่ ซึ่งหากเป็นสปอร์ที่ยังไม่ได้แตกตัวร่างกายเราก็จะไม่สามารถดูดซึมสารอาหารหรือดูดซึมได้น้อยมาก

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือ

เนื่องจากเห็ดหลินจือมีสรรพคุณในการรักษาอาการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด และให้ผลในการรักษาอยู่ในระดับดีพอควร ดังนั้นจึงได้รับความสนใจกันมากและมีการนำมาวางขายอยู่ในท้องตลาดทั่วไปทั้งในรูปของดอกเห็ดแห้ง ดอกฝานเป็นชิ้นบางๆ สปอร์ หรือสารสกัดจากเห็ดที่ทำเป็นผงบรรจุแคปซูล หรืออัดเป็นเม็ด และเห็ดที่อยู่ในรูปแบบอื่น เช่น เครื่องดื่มจากน้ำเห็ดหลินจือ

ผู้บริโภคควรสังเกตอย่างรอบคอบเมื่อจะซื้อผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ได้เห็ดที่มีคุณภาพ สะอาด และปลอดภัย ดังนี้

ดอกเห็ดแห้ง

ควรเลือกซื้อดอกเห็ดจากฟาร์มเพาะเลี้ยง องค์กรหรือสถาบันที่เป็นที่รับรอง จะได้เห็ดสายพันธุ์งาม มีคุณภาพที่สม่ำเสมอมากกว่าเห็ดที่เก็บมาจากธรรมชาติซึ่งไม่มีการควบคุมพันธุ์และสิ่งแวดล้อมที่เห็ดเจริญเติบโตได้ รวมทั้งอาจมีสิ่งปนเปื้อนอื่นๆ ด้วย

ควรเลือกดอกเห็ดที่ใหม่ไม่เก่าเก็บเกินไป ดอกแห้งสนิท เลือกดอกเห็ดที่เป็นดอกเดี่ยวลักษณะคล้ายพัด รูปร่างกลมมน ไม่บิดเบี้ยว ขอบหนาและไม่ฝุ่กร่อน ดอกมีสีน้ำตาลหรือน้ำตาลแดงสม่ำเสมอเป็นมันเงา ใต้ดอก สีขาวนวล หรือสีเหลืองอ่อนหรือแก่ ไม่มีสีเขียวหรือสีดำจากการปนเปื้อนของเชื้อรา ไม่มีร่องรอยมอด แมลง ชอนไช

ดอกเห็ดที่ฝานเป็นชิ้นบาง ๆ

เวลาซื้อควรสังเกตสีของเนื้อเห็ดต้องสม่ำเสมอ ไม่มีกลิ่นอับชื้น ชิ้นเห็ดไม่มีรูของมอดแมลงกิน หรือมีเชื้อราขึ้น ชิ้นเห็ดไม่ควรฝุ่กร่อนง่าย เมื่อชิมจะมีรสขม และควรบรรจุในภาชนะที่สะอาด

แคปซูล

เห็ดที่บรรจุภายในแคปซูล ควรเป็นสารสกัดของเห็ดหรือสปอร์เห็ด ไม่ควรซื้อแคปซูลที่บรรจุเห็ดดิบที่ นำมาบดเป็นผงละเอียด เพราะเมื่อรับประทานร่างกายจะไม่สามารถรับประโยชน์อะไรนอกจากกาก เพราะร่างกาย ไม่สามารถสกัดสารออกฤทธิ์จากเนื้อเห็ดได้ และควรเลือกซื้อจากผู้จำหน่ายหรือร้านค้าที่เชื่อถือได้

เห็ดในรูปอื่น ๆ

ได้แก่ น้ำเห็ดหลินจือกระป๋อง และ ชาชงสำเร็จรูป ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากระบุส่วนประกอบ แหล่งผลิตชัดเจน และวันที่หมดอายุ

ผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือ



ภาพ สปอร์เห็ดอบแห้ง



ภาพ เห็ดฝานอบแห้ง



ภาพ ซาเห็ดหลินจือ



ภาพ กาแฟผสมเห็ดหลินจือ



ภาพ น้ำเห็ดหลินจือพร้อมดื่ม

ข้อเสนอแนะในการเพาะเห็ดหลินจือ

1. ฤดูกาลที่เหมาะสมที่สุดในการเพาะเห็ดหลินจือได้ผลดีในเขตภาคเหนือคือฤดูฝนถึงต้นฤดูหนาว ในช่วงเดือนมิถุนายน – พฤศจิกายน ในฤดูหนาว และฤดูร้อน (เมษายน – มิถุนายน) ดอกเห็ดจะไม่ขยายตัวและแห้งฝ่อไม่พัฒนาเป็นดอกเห็ดที่สมบูรณ์
2. เห็ดหลินจือจะไวต่อการเกิดของเชื้อราเขียวที่ปนเปื้อนบนดอกเห็ดหลังจากที่ดอกเห็ดมีระยะการปล่อยสปอร์ไม่ควรรดน้ำรดดอกเห็ด ดังนั้นจะมีการให้น้ำที่มีพื้นโรงเรือนเปิดดอกแทน
3. เห็ดหลินจือที่อยู่ในสภาพมีระยะแสงน้อยภายในโรงเปิดดอกเห็ดจะทำให้หน้าที่พื้นโรงเรือนเปิดดอกแทน
4. ดอกเห็ดที่พร้อมเก็บเกี่ยวจะมีสีน้ำตาลแดงทั้งดอกจะมีอายุหลังออกดอกประมาณ 40-50 วัน เมื่อสังเกตเห็นราเขียวเจริญบนดอกเห็ดควรตัดทิ้งไว้ห้ามนำมาล้างโดยทั่วไปสามารถเก็บเกี่ยวได้ประมาณ 2-3 ครั้ง
5. การเก็บเกี่ยวดอกเห็ด จะต้องดึงดอกเห็ดให้หลุดออกจากก้อนเห็ดทั้งดอกไม่นิยมตัดโคนเห็ดให้เหลือติดกับก้อนเห็ด จากนั้นนำมาล้างน้ำทำความสะอาดตัดขาเห็ดออกและนำมาหั่นฝานเป็นชิ้นบาง ๆ หนาประมาณ 2-3 มิลลิเมตร ควรนำไปตากแดดหรือเข้าเครื่องอบแห้งทันที ถ้าหมักทิ้งไว้ชิ้นเห็ดจะมีคราบสีขาวเกิดขึ้น
6. การทำแห้งเห็ดหลินจือสามารถทำแห้งโดยการตากแดดจัด ๆ ประมาณ 3-4 แดด และการใช้เครื่องอบแห้งจะได้คุณภาพดีที่สุด โดยเริ่มการอบเบื้องต้นที่อุณหภูมิ 45-50 องศาเซลเซียส 3-4 ชั่วโมง และเพิ่มอุณหภูมิเป็น 67-70 องศาเซลเซียส นาน 3-4 ชั่วโมง ช่วงนี้จะทำให้น้ำมันหอมระเหยในดอกเห็ดแตกตัว จะมีกลิ่นหอม รวมเวลาที่ใช้ในการอบแห้งประมาณ 6-8 ชั่วโมง
7. การเก็บรักษาดอกเห็ดที่อบแห้งแล้วนิยมเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิด เช่น ถุงพลาสติกหรือภาชนะอื่น ๆ ระยะเวลาในการเก็บรักษาไว้ได้นานประมาณ 8 เดือน
8. สถานที่จำหน่ายและรับซื้อเห็ดหลินจือ เนื่องจากเห็ดหลินจือเป็นเห็ดสมุนไพรที่ให้สรรพคุณทางยา การจำหน่ายน่าจะพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์โอท็อป โดยการรวมตัวสร้างกลุ่มและจัดจำหน่ายในรูปแบบของกลุ่ม หรือจำหน่ายให้กับร้านขายยาจีน