

เห็ดหลินจือ สมุนไพรยอดแห่งการปรับสมดุลร่างกาย

เห็ดหลินจือ มีต้นกำเนิดจากเทือกเขา **ฉางไป่ซาน** ในประเทศจีน จัดเป็นยาจีน (Chinese traditional medicine) ซึ่งชาวจีนค้นพบและใช้เป็นยามานานกว่า 4,000 ปี เห็ดหลินจือเป็นของหายากมีคุณค่าสูงในทางสมุนไพรจีน ได้มีการบันทึกไว้ในคัมภีร์โบราณ ชื่อ **เลินหนงเปินเฉ่า** ซึ่งเป็นตำราที่เก่าแก่ที่สุดของจีนและมีคนนับถือมากที่สุด ได้กล่าวไว้ว่าเห็ดหลินจือเป็น **เทพเจ้าแห่งชีวิต** มีพลังมหัศจรรย์ บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง รักษาโรคต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง เห็ดหลินจือถูกจัดให้เป็นสมุนไพรอันดับต้น ๆ ที่ได้รับความสนใจจากนักวิทยาศาสตร์หลายประเทศ ได้ทำการวิจัยตรวจสอบองค์ประกอบ พบว่าเห็ดหลินจือให้คุณค่าทางโภชนาการที่สูงและมีสารออกฤทธิ์ มีสรรพคุณทางยามากกว่า **150** ชนิด เป็นสารที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคต่างๆ ได้อย่างกว้างขวางมาก

เห็ดหลินจือ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า **กาโนเดมา ลูซิเดียม** (*Ganoderma lucidum* (Fr.) Kart. และจัดอยู่ในวงศ์ **กาโนเดมาตาซีอี** (Ganodermataceae)

ชื่อสามัญ ปัจจุบันในประเทศไทยพบเห็ดหลินจือได้เกือบทุกภาคของประเทศ มีชื่อเรียกแตกต่างกันตามท้องถิ่น เช่น เห็ดหลินจือ เห็ดหมื่นปี เห็ดขอนไม้ เห็ดอมตะ เห็ดจวักงู เห็ดกระด้าง เห็ดไม้ ชื่อภาษาอังกฤษเรียกว่า Holy mushroom แปลว่าเห็ดศักดิ์สิทธิ์ หรือบางครั้งเรียกว่า Lacquer mushroom เพราะมีลักษณะเป็นมันคล้ายแลคเกอร์ ในประเทศจีนเรียกว่า Ling zhi ในประเทศญี่ปุ่นเรียกว่า Mannantake หรือ Reishi

ลักษณะสำคัญของดอกเห็ดหลินจือ

เห็ดหลินจือมีลักษณะที่สำคัญคือ ดอกเห็ดมีรูปร่างคล้ายไต ได้หมวกของดอกเห็ดไม่มีก้านซึ่งต่างกับเห็ดทั่ว ๆ ไปที่ได้หมวกเห็ดมีก้าน แต่จะมีรูเล็ก ๆ จำนวนมาก ภายในรูเป็นที่เกิดของ สปอร์ (Spores) ด้านบนของหมวกเห็ดหลินจือ มีสีน้ำตาลแดงไปจนถึงสีน้ำตาลม่วงและสีดำ ผิวของหมวกเห็ดหลินจือเป็นเงาเหมือนเคลือบแลคเกอร์ ดอกเห็ดหลินจือมีลักษณะแข็ง จากสรรพคุณอันน่าอัศจรรย์ของเห็ดหลินจือ ทำให้แพทย์และนักวิทยาศาสตร์จากประเทศต่าง ๆ เช่น จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ไต้หวัน และสหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาถึงสารออกฤทธิ์และสรรพคุณทางยาของเห็ดหลินจือ โดยมีการตรวจสอบโครงสร้างทางเคมี การทดลองในห้องปฏิบัติการด้วยกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งปัจจุบันพบว่ามีสารที่มีสรรพคุณทางยามากกว่า 150 ชนิด

รองศาสตราจารย์ ดร. นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ จากภาควิชาเภสัชวินิฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวในบทความเรื่อง เห็ดหลินจือ จากผลงานวิจัยสู่การใช้ประโยชน์ ซึ่งเป็นผลงานวิจัยเพื่อสังคม ว่าเป็นราชาแห่งสมุนไพรจีน ที่มีการใช้มานานกว่า 4,000 ปี เป็นยาอายุวัฒนะและเป็นยารักษาโรค

ต่าง ๆ ในเภสัชตำรับของสาธารณประชาชนจีน ระบุสรรพคุณเป็นยาบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการอ่อนเพลีย แก้หลอดลมอักเสบเรื้อรัง รักษาโรคหัวใจและช่วยให้นอนหลับ และมีรายงานการศึกษาทางคลินิกพบว่า เห็ดหลินจือมีผลกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้ป่วยมะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ และผู้ป่วยมะเร็งชั้นลุกลาม นอกจากนี้จากผลงานวิจัยยังพบว่าเห็ดหลินจือมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยามากมาย เช่น มีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านเนื้องอกและมะเร็ง ฤทธิ์ป้องกันเส้นประสาทเสื่อม ฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ฤทธิ์ลดไขมันในเลือด ฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน ฤทธิ์ต้านการอักเสบ เป็นต้น ซึ่งสารออกฤทธิ์ดังกล่าวนี้ทางเภสัชวิทยาหรือทางยาได้แก่

สารโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) สารในกลุ่มนี้มีหลายชนิดที่มีสรรพคุณทางยา สารที่โดดเด่นในกลุ่มนี้ คือ เบต้า-ดี-กลูแคน (Beta-D-Glucan) เป็นสารที่ช่วยฟื้นฟูประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เป็นสารตัวแรกในเห็ดหลินจือที่ค้นพบว่ามี ฤทธิ์ต้านมะเร็งหรือลดอาการเสี่ยงต่อการเกิดเนื้องอก ลดระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงหัวใจ เพิ่มประสิทธิภาพของเม็ดเลือดขาว ฯลฯ

สารไตรเทอร์พีนอยด์ (Triterpenoid) สารในกลุ่มนี้เป็นสารที่มีรสขมในเห็ดหลินจือ เป็นสารที่ช่วยลดไขมันในตับ ลดความดันโลหิต ลดเบาหวาน ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ควบคุมการก่อตัวของเกล็ดเลือด ช่วยละลายลิ่มเลือด ลดไขมันในการอุดตันของเส้นเลือด ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และยังมีคุณสมบัติช่วย ยับยั้งการหลั่งของสาร ฮิสตามีน (Antihistamine) หรือแก้แพ้ตัวเอง และยังช่วยให้ระบบเผาผลาญในร่างกายดีขึ้น

สารสเตียรอยด์ (Steroid) สารในกลุ่มนี้ในเห็ดหลินจือ เช่น กาโนสเตอรอน (Ganosterone) มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ มีฤทธิ์ในการลดพิษต่อตับ ในประเทศเกาหลีจึงใช้เป็นสารบำรุงตับ

สารเยอรมาเนียม (Germanium, Ge content) สารในกลุ่มนี้พบใน โสมทั่ว ๆ ไป กระเทียม แต่มีมากในเห็ดหลินจือ เป็นสารที่ช่วยเพิ่มความจำ ขจัดสารพิษในร่างกาย ช่วยในการนอนหลับได้ดีขึ้น ช่วยให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานได้ดี ช่วยกำจัดสารพิษและสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ เป็นสารที่ส่งเสริมกระบวนการทำงานของร่างกาย ช่วยปรับสมดุลของร่างกายได้ดีขึ้น

สารสำคัญดังกล่าวนี้จะพบได้ในส่วนสปอร์มากกว่าส่วนที่เป็นดอกเห็ด และสปอร์ที่กะเทาะผนังหุ้มมีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและต้านมะเร็งได้ดีกว่าสปอร์ที่ไม่กะเทาะผนังและส่วนดอกเห็ด และมีการศึกษาทางพิษวิทยาของเห็ดหลินจือทั้งแบบพิษเฉียบพลันและพิษเรื้อรัง พบว่ามีความเป็นพิษต่ำมากและมีความปลอดภัยสำหรับการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน

ประเทศไทยมีการปลูกเห็ดหลินจือในเชิงพาณิชย์มาเป็นเวลานานกว่า 20 ปี และมีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ดอกเห็ดแห้งเป็นแผ่นบาง ๆ น้ำเครื่องดื่มเห็ดหลินจือ เครื่องดื่มชาเห็ดหลินจือ กาแฟเห็ดหลินจือ เป็นต้น

ที่มาข้อมูลอ้างอิง

1. สุขภาพกับเห็ดหลินจือ (Online) เข้าถึงได้จาก <http://www.fs-ntw888.com/knowledge/25-2015-04-04-16-30-26.html> สืบค้น 16/11/2558
2. เห็ดหลินจือ (Online) เข้าถึงได้จาก <http://allknowledge.tripod.com/linchue.html#result> สืบค้น 16/11/2558
3. Ganoderma Farm Chiang Mai (เห็ดหลินจือ – Ling Zhi) (Online) เข้าถึงได้จาก <http://th-th-facebook.com/ganochiangmai/Post/225442190929294> สืบค้น 16/11/2558
4. เห็ดหลินจือ (Online) เข้าถึงได้จาก http://www.neolifeinter.com/th_sara/2011_06_sara/2011_linjur.html สืบค้น 16/11/2558
5. เห็ดหลินจือสวนจิตรลดา (Online) เข้าถึงได้จาก <http://เห็ดหลินจือสรรพคุณ.blogspot.com/2014/03/xn-82ca8acevb6fmgr9aib7a7frah.5ckrf.html> สืบค้น 16/11/2558
6. เขาใหญ่พาโนรามาฟาร์ม ลุยขยายเพาะเห็ดหลินจือ (Online) เข้าถึงได้จาก http://www.nstda.or.th/news/17716_research.development-nstda-lingahi สืบค้น 16/11/2558

ผู้เขียนโดย : สุนทร ตรีนันทวัน

เผยแพร่เมื่อ : วันจันทร์, 04 เมษายน 2559

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น คำกล่าวใดถูกต้องเกี่ยวกับเห็ดหลินจือ

1. ประเทศไทยไม่มีการปลูกเห็ดหลินจือในเชิงพาณิชย์
2. เห็ดหลินจือไม่สามารถรักษาอาการป่วยได้
3. เห็ดหลินจือเป็นของหายากมีคุณค่าสูงในทางสมุนไพรจีน
4. ประเทศไทยพบเห็ดหลินจือได้บางพื้นที่เท่านั้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. เห็ดหลินจือเป็นของหายากมีคุณค่าสูงในทางสมุนไพรจีน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถามจากบทความ เหตุหลินจือ สมุนไพรยอดแห่งการปรับสมดุลร่างกาย ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1.เหตุหลินจือ มีต้นกำเนิดจากเทือกเขา ฉางไปซาน ในประเทศจีน จัดเป็นยาจีน (Chinese traditional medicine)		
2.สรรพคุณอันน่าอัศจรรย์ของเหตุหลินจือ ทำให้แพทย์และนักวิทยาศาสตร์ คิดเห็นตรงกันว่าคือสมุนไพรทางเลือกในการรักษาผู้ป่วย		
3.เภสัชตำรับของสาธารณประชาชนจีน ระบุสรรพคุณเป็นยาบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการอ่อนเพลีย แก้หลอดลมอักเสบเรื้อรัง รักษาโรคหัวใจและช่วยให้นอนหลับ		
4.เหตุหลินจือมีสารที่ช่วยเพิ่มความจำ ขจัดสารพิษในร่างกาย ช่วยในการนอนหลับได้ดีขึ้น		
5.ประเทศไทยมีความเห็นว่าควรปลูกเหตุหลินจือเป็นเชิงพาณิชย์ และควรมีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์เหตุหลินจือในรูปแบบต่างๆ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1.ข้อเท็จจริง 2.ความคิดเห็น 3.ข้อเท็จจริง 4.ข้อเท็จจริง 5.ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง สำเร็จไปอีกขั้น กับ การโคลนนิ่งที่เจียบหายไปในาน

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1. เห็ดหลินจือ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า กาโนเดอมา ลูซิ덤 (<i>Ganoderma lucidum</i> (Fr.) Kart. และจัดอยู่ในวงศ์ กาโนเดอมาทาเซีย (Ganodermataceae) ปัจจุบันในประเทศไทยพบเห็ดหลินจือได้เกือบทุกภาคของประเทศ	
2. ประเทศไทยมีการปลูกเห็ดหลินจือในเชิงพาณิชย์มาเป็นเวลานานกว่า 20 ปี และมีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ดอกเห็ดหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ น้ำเครื่องดื่มเห็ดหลินจือ เครื่องดื่มชาเห็ดหลินจือ กาแฟเห็ดหลินจือ	
3. เห็ดหลินจือมีลักษณะที่สำคัญคือ ดอกเห็ดมีรูปร่างคล้ายไต ได้หมวกของดอกเห็ดไม่มีครีบซึ่งต่างกับเห็ดทั่ว ๆ ไปที่ได้หมวกเห็ดมีครีบ แต่จะมีรูเล็ก ๆ จำนวนมาก ภายในรูเป็นที่เกิดของ สปอร์ (Spores) ด้านบนของหมวกเห็ดหลินจือ มีสีน้ำตาลแดงไปจนถึงสีน้ำตาลม่วงและสีดำ	
4. สารโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) สารในกลุ่มนี้มีหลายชนิดที่มีสรรพคุณทางยา สารที่โดดเด่นในกลุ่มนี้ คือ เบต้า-ดี-กลูแคน (Beta-D-Glucan) เป็นสารที่ช่วยฟื้นฟูประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง	
5. เกสซ์ตำรับของสาธารณประชาชนจีน ระบุสรรพคุณเป็นยาบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการอ่อนเพลีย แก้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ รักษาโรคหัวใจและช่วยให้นอนหลับ และมีรายงานการศึกษาทางคลินิกพบว่า เห็ดหลินจือมีผลกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้ป่วยมะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ และผู้ป่วยมะเร็งขั้นลุกลาม	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 5 2 4 3

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดทางการแพทย์ และนักวิทยาศาสตร์ได้ทำการศึกษาถึงสารออกฤทธิ์และสรรพคุณของเห็ดหลินจือ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จากสรรพคุณอันน่าอัศจรรย์ของเห็ดหลินจือ ทำให้แพทย์และนักวิทยาศาสตร์จากประเทศต่าง ๆ เช่น จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ไต้หวัน และสหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาถึงสารออกฤทธิ์และสรรพคุณทางยาของเห็ดหลินจือ โดยมีการตรวจสอบโครงสร้างทางเคมี การทดลองในห้องปฏิบัติการด้วยกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งปัจจุบันพบว่ามียาที่มีสรรพคุณทางยามากกว่า 150 ชนิด รองศาสตราจารย์ ดร. นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ จากภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวในบทความเรื่อง เห็ดหลินจือ จากผลงานวิจัยสู่การใช้ประโยชน์ ซึ่งเป็นผลงานวิจัยเพื่อสังคม ว่าเป็นราชาแห่งสมุนไพรจีน ที่มีการใช้มานานกว่า 4,000 ปี เป็นยาอายุวัฒนะและเป็นยารักษาโรคต่าง ๆ ในเภสัชตำรับของสาธารณสุขประชาชนจีน ระบุสรรพคุณเป็นยาบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการอ่อนเพลีย แก้หลอดลมอักเสบเรื้อรัง รักษาโรคหัวใจและช่วยให้นอนหลับ และมีรายงานการศึกษาทางคลินิกพบว่า เห็ดหลินจือมีผลกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้ป่วยมะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ และผู้ป่วยมะเร็งชั้นลุกลาม นอกจากนี้จากผลงานวิจัยยังพบว่าเห็ดหลินจือมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยามากมาย เช่น มีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านเนื้องอกและมะเร็ง ฤทธิ์ป้องกันเส้นประสาทเสื่อม ฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ฤทธิ์ลดไขมันในเลือด ฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน ฤทธิ์ต้านการอักเสบ เป็นต้น ซึ่งสารออกฤทธิ์ดังกล่าวนี้ทางเภสัชวิทยาหรือทางยา ได้แก่ สารโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) สารในกลุ่มนี้มีหลายชนิดที่มีสรรพคุณทางยา สารที่โดดเด่นในกลุ่มนี้ คือ เบต้า-ดี-กลูแคน (Beta-D-Glucan) เป็นสารที่ช่วยฟื้นฟูประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เป็นสารตัวแรกในเห็ดหลินจือที่ค้นพบว่ามี ฤทธิ์ต้านมะเร็งหรือลดอาการเสี่ยงต่อการเกิดเนื้องอก ลดระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงหัวใจ เพิ่มประสิทธิภาพของเม็ดเลือดขาว ฯลฯ

สารไตรเทอร์พีนอยด์ (Triterpenoid) สารในกลุ่มนี้เป็นสารที่มีรสขมในเห็ดหลินจือ เป็นสารที่ช่วยลดไขมันในตับ ลดความดันโลหิต ลดเบาหวาน ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ควบคุมการก่อตัวของเกล็ดเลือด ช่วยละลายลิ่มเลือด ลดไขมันในการอุดตันของเส้นเลือด ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และยังมีคุณสมบัติช่วย ยับยั้งการหลั่งของสาร ฮิสตามีน (Antihistamine) หรือแก้แพ้ตัวเอง และยังช่วยให้ระบบเผาผลาญในร่างกายดีขึ้น สารสเตียรอยด์ (Steroid) สารในกลุ่มนี้ในเห็ดหลินจือ เช่น กาโนสเตอรอน (Ganosterone) มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ มีฤทธิ์ในการลดพิษต่อตับ ในประเทศเกาหลีจึงใช้เป็นสารบำรุงตับ สารเยอรมาเนียม (Germanium, Ge content) สารในกลุ่มนี้พบใน โสมทั่ว ๆ ไป กระเทียม แต่มีมากในเห็ดหลินจือ เป็นสารที่ช่วยเพิ่มความจำ ขจัดสารพิษในร่างกาย ช่วยในการนอนหลับได้ดีขึ้น ช่วยให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานได้ดี ช่วยกำจัดสารพิษและสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ เป็นสารที่ส่งเสริมกระบวนการทำงานของร่างกาย ช่วยปรับสมดุลของร่างกายได้ดีขึ้น สารสำคัญดังกล่าวนี้จะพบได้ในส่วนสปอร์มากกว่าส่วนที่เป็นดอกเห็ด และสปอร์ที่กะเทาะผนังหุ้มมีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและต้านมะเร็งได้ดีกว่าสปอร์ที่ไม่กะเทาะผนัง

และส่วนดอกเห็ด และมีการศึกษาทางพิษวิทยาของเห็ดหลินจือทั้งแบบพิษเฉียบพลันและพิษเรื้อรัง พบว่ามีความเป็นพิษต่ำมากและมีความปลอดภัยสำหรับการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับทางการแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ที่สรุปว่า “เห็ดหลินจือมีสรรพคุณทางยา และสามารถบรรเทาและรักษาโรคได้จริง ” จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เห็ดหลินจือเป็นของหายากมีคุณค่าสูงในทางสมุนไพรจีน ได้มีการบันทึกไว้ในคัมภีร์โบราณ ชื่อ เลินหนงเป็นเฉ่า ซึ่งเป็นตำราที่เก่าแก่ที่สุดของจีนและมีคนนับถือมากที่สุด ได้กล่าวไว้ว่าเห็ดหลินจือเป็น เทพเจ้าแห่งชีวิต มีพลังมหัศจรรย์ บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง รักษาโรคต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง เห็ดหลินจือถูกจัดให้เป็นสมุนไพรอันดับต้น ๆ ที่ได้รับความสนใจจากนักวิทยาศาสตร์หลายประเทศ ได้ทำการวิจัยตรวจสอบองค์ประกอบ พบว่าเห็ดหลินจือให้คุณค่าทางโภชนาการที่สูงและมีสารออกฤทธิ์ มีสรรพคุณทางยามากกว่า 150 ชนิด เป็นสารที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคต่างๆ ได้อย่างกว้างขวางมาก จากสรรพคุณอันน่าอัศจรรย์ของเห็ดหลินจือ ทำให้แพทย์และนักวิทยาศาสตร์จากประเทศต่าง ๆ เช่น จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ไต้หวัน และสหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาดังสารออกฤทธิ์และสรรพคุณทางยาของเห็ดหลินจือ โดยมีการตรวจสอบโครงสร้างทางเคมี การทดลองในห้องปฏิบัติการด้วยกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งปัจจุบันพบว่ามีการมีสรรพคุณทางยามากกว่า 150 ชนิด

ส่วนในประเทศไทยนั้น รองศาสตราจารย์ ดร. นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ จากภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวในบทความเรื่อง เห็ดหลินจือ จากผลงานวิจัยสู่การใช้ประโยชน์ ซึ่งเป็นผลงานวิจัยเพื่อสังคม ว่าเป็นราชาแห่งสมุนไพรจีน ที่มีการใช้มานานกว่า 4,000 ปี เป็นยาอายุวัฒนะและเป็นยารักษาโรคต่าง ๆ ในเภสัชตำรับของสาธารณสุขประชาชนจีน ระบุสรรพคุณเป็นยาบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการอ่อนเพลีย แก้หลอดลมอักเสบเรื้อรัง รักษาโรคหัวใจและช่วยให้นอนหลับ และมีรายงานการศึกษาทางคลินิกพบว่า เห็ดหลินจือมีผลกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้ป่วยมะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ และผู้ป่วยมะเร็งชั้นลุกลาม

สารโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) สารในกลุ่มนี้มีหลายชนิดที่มีสรรพคุณทางยา สารที่โดดเด่นในกลุ่มนี้ คือ เบต้า-ดี-กลูแคน (Beta-D-Glucan) เป็นสารที่ช่วยฟื้นฟูประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เป็นสารตัวแรกในเห็ดหลินจือที่ค้นพบว่ามีฤทธิ์ต้านมะเร็งหรือลดอาการเสี่ยงต่อการเกิดเนื้องอก ลดระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงหัวใจ เพิ่มประสิทธิภาพของเม็ดเลือดขาว ฯลฯ

สารไตรเทอร์พีนอยด์ (Triterpenoid) สารในกลุ่มนี้เป็นสารที่มีรสขมในเห็ดหลินจือ เป็นสารที่ช่วยลดไขมันในตับ ลดความดันโลหิต ลดเบาหวาน ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ควบคุมการก่อตัวของเกล็ดเลือด ช่วยละลายลิ่มเลือด ลดไขมันในการอุดตันของเส้นเลือด ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และยังมีคุณสมบัติช่วย ยับยั้งการหลั่งของสาร ฮิสตามีน (Antihistamine) หรือแก้แพ้ตัวเอง และยังช่วยให้ระบบเผาผลาญในร่างกายดีขึ้น สารสเตียรอยด์ (Steroid) สารในกลุ่มนี้ในเห็ดหลินจือ เช่น กาโนสเตอโรน (Ganosterone) มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ มีฤทธิ์ในการลดพิษต่อตับ ในประเทศเกาหลีจึงใช้เป็นสารบำรุงตับ สารเยอรมาเนียม (Germanium, Ge content) สารในกลุ่มนี้พบใน โสมทั่ว ๆ ไป กระเทียม แต่มีมากในเห็ดหลินจือ เป็นสารที่ช่วยเพิ่มความจำ ขจัดสารพิษในร่างกาย ช่วยในการนอนหลับได้ดีขึ้น ช่วยให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานได้ดี ช่วยกำจัดสารพิษและสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ เป็นสารที่ส่งเสริมกระบวนการทำงานของร่างกาย ช่วยปรับสมดุลของร่างกายได้ดีขึ้น สารสำคัญดังกล่าวนี้จะพบได้ในส่วนสปอร์มากกว่าส่วนที่เป็นดอกเห็ด และสปอร์ที่กะเทาะผนังหุ้มมีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและต้านมะเร็งได้ดีกว่าสปอร์ที่ไม่กะเทาะผนังและส่วนดอกเห็ด และมีการศึกษาทางพิษวิทยาของเห็ดหลินจือทั้งแบบพิษเฉียบพลันและพิษเรื้อรัง พบว่ามีความเป็นพิษต่ำมากและมีความปลอดภัยสำหรับการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน