

เห็ดไม่ใช่แค่รา...เพราะเห็ดที่เป็นยาคือเห็ดหลินจือ

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก <https://www.womenbelong.com/>

เห็ดไม่ใช่แค่รา...เพราะเห็ดที่เป็นยาคือเห็ดหลินจือ ซึ่งเห็ดหลินจือ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Ganoderma lucidum* (Fr.) Karst. ชื่อพ้องคือ *Polyporus lucidum* Fr. อยู่ในวงศ์ GANODERMATACEAE ชื่ออื่นๆ คือ Lacquered mushroom, Holy mushroom, Ling Zhi (จีน), Reishi (ญี่ปุ่น), เห็ดจวักงู, เห็ดนางกวัก, เห็ดหมื่นปี ดอกของเห็ดหลินจือมีลักษณะเป็นรูปไต หรือรูปครึ่งวงกลม ดอกอ่อนมีขอบสีขาว ถัดเข้าไปสีเหลืองอ่อน กลางดอกสีน้ำตาลหรือน้ำตาลแดง ดอกแก่สีน้ำตาลหรือน้ำตาลแดง ผิวเป็นมันคล้ายทาด้วยแล็กเกอร์ มีริ้วหรือหยักเป็นคลื่น ขอบหมวกงุ้มลงเล็กน้อยและหนา ด้านล่างเป็นรูกลมเล็กๆ เชื่อมติดกัน ก้านสั้นหรือไม่มีก้าน ถ้ามีก้านมักมีสีน้ำตาลเข้มหรือน้ำตาลดำ ผิวก้านเป็นเงา เนื้อในเห็ดสีน้ำตาลอ่อน สปอร์รูปวงรีสีน้ำตาล

ส่วนที่ใช้: หมวกเห็ด (fruiting body), และสปอร์เห็ด (spore)

สรรพคุณแผนโบราณ: สรรพคุณแผนโบราณระบุว่า เห็ดหลินจือช่วยบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการอ่อนเพลีย แก้หลอดลมอักเสบเรื้อรัง รักษาโรคหัวใจ และช่วยให้นอนหลับ เสริมภูมิคุ้มกัน แก้วเวียนศีรษะ

สารสำคัญ: สารสำคัญที่พบในเห็ดหลินจือคือ สารกลุ่มโพลีแซคคาไรด์, เปปทิโดไกลแคน, ไตรเทอร์ปีนอยด์, สเตียรอยด์, นิวคลีโอไซด์ และนิวคลีโอไซด์ นอกจากนี้ยังมี โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ และสารอื่นๆ

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา: มีการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของเห็ดหลินจือในระดับเซลล์และระดับสัตว์ทดลองเป็นจำนวนมาก ซึ่งพบว่าเห็ดหลินจือมีฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็ง ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ต้านการอักเสบ ลดความดันโลหิต ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด ต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องตับจากสารพิษ และช่วยปรับสมดุลของระบบภูมิคุ้มกัน

การศึกษาทางคลินิก: ปัจจุบันมีการศึกษาทางคลินิกของเห็ดหลินจือค่อนข้างมาก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการศึกษาโดยใช้สารสกัดน้ำและสารโพลีแซคคาไรด์ที่แยกได้จากส่วนหมวกเห็ดหลินจือ ซึ่งพบว่าเห็ดหลินจือช่วยให้ระดับอินซูลินในเลือดและความตื้อต่ออินซูลินลดลง ทำให้ระดับน้ำตาล ไตรกลีเซอไรด์ และ LDL ในเลือดลดลง และทำให้ระดับ HDL รวมทั้งเอนไซม์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยปรับสมดุลให้กับระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยมะเร็งด้วย

การศึกษาความเป็นพิษ: เห็ดหลินจือค่อนข้างมีปลอดภัยในการใช้ ทั้งในรูปแบบของสมุนไพรแห้ง สารสกัด สารสำคัญ และผลิตภัณฑ์จากเห็ดหลินจือ ซึ่งขณะนี้ยังไม่มีรายงานผลข้างเคียงอย่างรุนแรง แต่พบว่าอาจทำให้เกิดอาการง่วงนอน กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก อูจาระเหลว หรือมีผื่นแพ้

ขนาดและรูปแบบการใช้: ผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือที่พบได้ทั่วไปมีทั้งในรูปแบบที่ไม่ได้สกัดและที่เป็นสารสกัดจากส่วนหมวกเห็ด สปอร์ และเส้นใย ซึ่งขณะนี้ยังไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ที่ชัดเจน แต่หากต้องการใช้เพื่อบำรุงร่างกาย มีคำแนะนำว่า ให้ใช้ส่วนของหมวกเห็ดที่บดเป็นผงบรรจุแคปซูล ขนาดรับประทานวันละ 600 มก. - 2 ก. หรือใช้ในรูปแบบน้ำเชื่อม รับประทานวันละ 4 - 6 มล. หรือใช้ในรูปแบบทิงเจอร์เข้มข้น 20% รับประทานครั้งละ 10 มล. วันละ 3 ครั้ง หรือใช้สารสกัดน้ำโดยการต้มเห็ดแห้งขนาด 2-30 ก. กับน้ำสะอาด 1-2 ลิตร ต้มให้เดือดแล้วหรีไฟ เคี่ยวต่อ 10-15 นาที แบ่งดื่มให้หมดใน 1-2 วัน

สำหรับการใช้ประโยชน์จากสปอร์เห็ดเห็ดหลินจือ มีงานวิจัยระบุว่าสปอร์ที่แกะเอาผนังหุ้มจะมีสารสำคัญ คือ สารกลุ่มโพลีแซคคาไรด์และสารกลุ่มไตรเทอร์พีนอยด์มากกว่าสปอร์ที่ไม่ได้แกะเอาผนังหุ้ม ดังนั้นหากต้องการให้ได้รับประโยชน์สูงสุด ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สปอร์เห็ดหลินจือที่แกะเอาผนังหุ้ม

อาการข้างเคียงและข้อควรระวัง: ผลข้างเคียงและอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้เห็ดหลินจือพบได้ค่อนข้างน้อย แต่การใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดอาการคอแห้ง อึดอัดในท้อง หรือผื่นที่ผิวหนังได้ และห้ามใช้ในผู้ที่แพ้เห็ดหลินจือ รวมทั้งระมัดระวังการใช้ในผู้ที่แพ้สปอร์ของเห็ดต่างๆ



บรรณานุกรม

- สมใจ นครชัย. ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของเห็ดหลินจือ. จุลสารข้อมูลสมุนไพร 2533;8(1):5-9.
- สมใจ นครชัย และนันทวัน บุญยะประกาศ. เห็ดหลินจือ. จุลสารข้อมูลสมุนไพร 2539;13(3):14-21.
- ปัทมา สุนทรสารทูล. เห็ดหลินจือ (Holy mushroom). จุลสารข้อมูลสมุนไพร 2543;18(1):3-13.
- นพมาศ สุนทรเจริญนนท์. บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน: ผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือ ปลอดภัยหรือไม่ ?? [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 5 ก.ย. 2560]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/370>
- Foster S. 101 Medicinal herbs: an illustrated guide. Loveland: Interweave Press.1999:170-1.
- นพมาศ สุนทรเจริญนนท์. สปอร์เห็ดหลินจือ: ทำไมต้องแกะเอาผนังหุ้มก่อนนำไปใช้ทางยา. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2551;6(3):313-21.
- สุรพล รักปทุม และ ขวลิต สันติกิจรุ่งเรือง. เห็ดหลินจือ Ling Zhi (*Ganoderma lucidum*). กรุงเทพฯ: ที.พี.พี.รึน; 2538.