แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/-
วันที่: อาทิตย์ 22 พฤษภาคม 2565
ปีที่: 43 ฉบับที่: 14997 หน้า: 7(ล่าง)
Col.Inch: 58.22 Ad Value: 72,775 PRValue (x3): 218,325 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: มาทำความรู้จักกับ.....เห็ดโต่งฝนกันเถอะ

มาทำความรู้จักกับ.....เห็ดโต่งฝนกันเถอะ

เห็ดโต่งฝน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Lentinus gigeatus มีถิ่นกำเนิด ในประเทศลาว คำว่า โต่งฝน หรือ ต่งฝน เป็นภาษาอีสาน แปลว่า ภาชนะรองรับน้ำฝน ลักษณะดอกเห็ดเมื่อเล็กคล้ายถ้วยหรือกรวย ดอกมีขนาดเล็กตั้งแต่เท่าถ้วยเล็กๆ จนถึงขนาดฝ่ามือหรือใหญ่เท่าหมวก บางดอกหนักมากกว่า 1 กิโลกรัม เมื่อดอกโตเต็มที่ขอบดอกจะหยักและม้วนขึ้น มีลักษณะดอกคล้ายเห็ดเป๋าฮื้อหมวกดอกทรงร่ม สีครีม ในช่วงดอกตูมจะมีรูปร่างกลมๆ สีน้ำตาลอ่อนมีขนอ่อน เมื่อดอกโตขึ้น ปลายดอกจะบานเต็มที่ สีจะจางลงเป็นสีครีมขาว และแผ่แบนออกเต็มที่ ส่วนก้านดอกจะใหญ่แข็งและเหนียว พบมากในฤดูฝน ในธรรมชาติ เห็ดโต่งฝนจะขึ้นได้ดีในดินที่อุดมสมบูรณ์ มีอินทรียวัตถุและความชื้นสูงการเปิดดอกไม่ยุ่งยากนัก หากคลุมดินและรักษาสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เห็ดจะออกมาเป็นกอ จำนวน 2-12 ดอก/กอ น้ำหนัก 1-3 กิโลกรัม ขึ้นอยู่กับคุณภาพของวัสดุปลูก สามารถเพาะลงถุงขี้เลื่อยหรือปุ๋ยหมักผสมขี้เลื่อยรำละเอียดและปูนขาวโดยใช้สูตรการเพาะเห็ดทั่วไป แต่ไม่ต้องสร้างโรงเรือนสำหรับเปิดดอกเห็ดเหมือนเห็ดนางรม นางฟ้า และสามารถเพาะแบบเดียวกับเห็ดตีนแรด คือ

ฝังดินตื้นๆ พร้อมกับโรยเมล็ดพันธุ์ผักไปด้วย ได้ทั้งเห็ดได้ทั้งผัก โดยนำก้อนเชื้อเห็ดโต่งฝนมาฝังลงในดินที่ปรุองพื้นด้วยปุ๋ยหมักที่ย่อยสลายดีแล้ว เลียนแบบธรรมชาติหรือเพาะในตะกร้าก็ได้ สถานที่เพาะเห็ดนี้จะต้องอยู่ในที่ร่ม เช่น ใต้ร่มไม้ใหญ่ อากาศค่อนข้างเย็น การรดน้ำแบบปลูกผัก เมื่อเส้นใยเห็ดมีจำนวนมากพอ และดินมีความชื้นเหมาะสม จะสร้างดอกเห็ดขึ้นมาเหนือผิวดิน ลักษณะคล้ายถ้วยแล้วค่อยๆ บานออก โดยเห็ดจะงอกภายใน 7-10 วัน

ระยะที่เหมาะสมสำหรับการเก็บดอกเห็ด ควรเก็บเมื่อดอกเริ่มบานเป็นรูปกรวย หากปล่อยให้บานกว่านี้สีจะซีดลง และปลายดอกจะฉีกขาดหรือหักง่ายหลังจากเก็บเห็ดรอบแรกแล้วจะเกิดพักตัวระยะหนึ่ง แล้วก็จะเกิดดอกเห็ดรอบหลังๆ ต่อไป สามารถเก็บผลผลิตได้ 4-6 เดือน เห็ดโต่งฝน 1 ก้อน ให้ผลผลิตประมาณ 0.3-1 กิโลกรัม ต่อการเพาะ 1 รุ่น ขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์ของดินและสภาพภูมิอากาศ นอกจากนี้ยังสามารถเพาะเห็ดโต่งฝนในแปลงได้อีกด้วย

คุณค่าทางโภชนาการของเห็ดโต่งฝน

เห็ดจัดเป็นอาหารประเภทผักที่มีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างต่ำ แต่เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเมื่อเทียบกับผักอีกหลายชนิด อีกทั้งยังมีรสชาติและกลิ่นที่ชวนรับประทาน ซึ่งรสชาติที่โดดเด่นนี้มาจากการที่เห็ดมีกรดอะมิโนกลูตามิกเป็นองค์ประกอบ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนัก สามารถรับประทานอาหารที่ทำจากเห็ดได้โดยไม่ต้องกังวลใจ เห็ดแต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันไป จากการวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารในเห็ดโต่งฝนที่ได้จากการเพาะโดยใช้ขี้เลื่อยเป็นวัสดุเพาะ พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยมีส่วนประกอบของโปรตีน 16.06 กรัม คาร์โบไฮเดรต 56.12 กรัม ไขมัน 1.28 กรัม นอกจากนี้ยังพบแร่ธาตุหลัก ได้แก่ ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม และโซเดียม 0.53, 1.64, 0.16 และ 0.1 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมของเห็ดแห้ง ตามลำดับ และแร่ธาตุรอง ได้แก่ เหล็ก แมงกานีส และสังกะสี เท่ากับ 93.29, 11.08 และ 23.32 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมของเห็ดแห้ง ตามลำดับ (วิเคราะห์โดยห้องปฏิบัติการดินและพืช สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย) เห็ดชนิดนี้จึงน่าจะได้มีการส่งเสริมให้รู้จักเพื่อให้บริโภคมากขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดี

เห็ดโต่งฝน นำไปประกอบอาหารได้หลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นต้มยำ แกงเลียง ผัดผักรวม เห็ดชุบแป้งทอด นึ่งจิ้มน้ำพริก แต่จะมีรสชาติขมเฝื่อนติดคอ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของเห็ดโต่งฝน วิธีแก้คือ ต้องลอกเอาเนื้อหุ้มก้านดอกออก

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com

แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/-
วันที่: อาทิตย์ 22 พฤษภาคม 2565
ปีที่: 43 ฉบับที่: 14997 หน้า: 7(ล่าง)
Col.Inch: 58.22 Ad Value: 72,775 PRValue (x3): 218,325 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: มาทำความรู้จักกับ.....เห็ดโต่งฝนกันเถอะ

เสียก่อน สารขมที่มีอยู่นี้คาดว่าจะเป็นสารสำคัญที่มีคุณสมบัติเป็นยา และต่อต้านอนุมูลอิสระ ในอนาคตอันใกล้คาดว่าจะมีการส่งเสริมให้มีการเพาะเห็ดโต่งฝนในเชิงพาณิชย์ เนื่องจากวิธีการเพาะที่ไม่ยุ่งยาก อีกทั้งมีสารสำคัญที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนั้น ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมเกษตรสร้างสรรค์ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) จึงมุ่งเน้นที่จะวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีการเพาะเห็ดชนิดนี้ ทั้งในด้านการเพิ่มปริมาณและคุณภาพ รวมทั้งการนำไปใช้ประโยชน์ในแง่ของอาหารเสริมสุขภาพและยา ในอนาคตอันใกล้ต่อไป ซึ่งปัจจุบันเริ่มมีเห็ดโต่งฝนวางจำหน่ายตามตลาดสด หรือบางช่วงจะมีวางจำหน่ายที่ซูเปอร์มาร์เก็ต แต่ราคาค่อนข้างสูง ประมาณ 60-100 บาท/กก. ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือสนใจอยากจะศึกษาเรียนรู้ติดต่อ ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมเกษตรสร้างสรรค์ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) เทคโนธานี คลอง 5 คลองหลวง ปทุมธานี 12120

ธนภักษ์ อินยอด ตันติมา กำลัง
สุพัตรา เปี่ยมวารี และวันณรงค์ เติมอารมย์
ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมเกษตรสร้างสรรค์
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com