



## แกงอ่อมเห็ดสด บ้านสร้างช้าง ตำบลไผ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดยโสธร

หมวดหมู่

ในพื้นที่ตำบลไผ่ อำเภอยางชุมน้อย แต่ก่อนพื้นที่ป่าในบนปลาปากน้อยมีมาก ป่าก็มีความอุดมสมบูรณ์ ของป่าต่าง ๆ เช่น เห็ดสด เห็ดขอนขาว เห็ดละโงก เห็ดดินต่าง ๆ ผักหวาน ไข่มดแดง แมงแครง ก็มีจำนวนพอเพียงกับชาวบ้าน ต่อมาเมื่อประชากรเริ่มมีมากขึ้น ชาวบ้านก็ทำการแผ้วถางป่าและบุกกรป่ามากขึ้นทำให้พื้นที่ป่าลดลง จำนวนของป่าหรืออาหารตามธรรมชาติก็ลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว ไม่เพียงพอต่อความต้องการและเริ่มหายากขึ้นเรื่อย ๆ เห็ดขอนขาวและเห็ดลม(เห็ดสด) เป็นเห็ดพื้นเมืองที่มีรสชาติดี เป็นที่นิยมบริโภคกันอย่างแพร่หลายในหมู่ของคนไทย โดยเฉพาะทางภาคอีสานและภาคเหนือ เห็ดลมมีชื่อเรียกกันหลายชื่อ เช่น เห็ดกระด้าง เห็ดสด เห็ดขอนดำ ตามธรรมชาติเห็ดลม(เห็ดสด) และเห็ดขอนขาวจะออกดอกตามขอนไม้ในป่าในช่วงต้นฤดูฝนและปลายฤดูฝน แต่ในปัจจุบันป่าไม้ถูกแผ้วถางเพื่อนำไปเป็นพื้นที่ทางการเกษตรเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ในช่วงฤดูแล้งยังเกิดไฟป่าเผาทำลายขอนไม้แห้งในป่าจนเกือบหมด ทำให้เห็ดขอนขาวและเห็ดลม(เห็ดสด) ตามธรรมชาติมีจำนวนน้อยลงเรื่อย ๆ จนแทบจะหาเก็บมาบริโภคกันไม่ได้อีกแล้ว -เห็ด เป็นแหล่งอาหารโปรตีนจากธรรมชาติ ที่มีวิวัฒนาการมาจากการประสานเส้นใยจำนวนมากของเชื้อราชั้นสูง และถึงแม้เห็ดจะขาดกรดอะมิโนบางตัวไปบ้าง แต่ในเรื่องของรสชาติและเนื้อสัมผัสนั้น รับรองว่าเห็ดไม่เป็นรองใครในยุทธจักรอาหารอย่างแน่นอน ที่สำคัญเห็ดยังให้คุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยา ซึ่งมีคุณสมบัติที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย และช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน อัลไซเมอร์ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี เมื่อเทียบกับผักอีกหลายชนิด อีกทั้งยังมีรสชาติและกลิ่นที่ชวนรับประทาน ซึ่งรสชาติที่โดดเด่นนี้ มาจากการที่เห็ดมีกรดอะมิโนกลูตามิกเป็นองค์ประกอบ โดยกรดอะมิโนตัวนี้จะทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้รสชาติของลิ้นให้ไวกว่าปกติ และทำให้มีรสชาติคล้ายกับเนื้อสัตว์ นอกจากนี้เห็ดยังอุดมไปด้วยวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินบีรวม (ไรโบฟลาวิน) และไนอาซิน ซึ่งจะช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ในส่วนของเกลือแร่ เห็ดจัดเป็นแหล่งเกลือแร่ที่สำคัญ โดยมีเกลือแร่ต่างๆ เช่น ซิลิเนียม ทำหน้าที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ไปแต่สเซียม ทำหน้าที่ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ สมดุลของน้ำในร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ ลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ และอัมพาต ส่วนทองแดง ทำหน้าที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของธาตุเหล็ก

ข้อมูลโดย : สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม