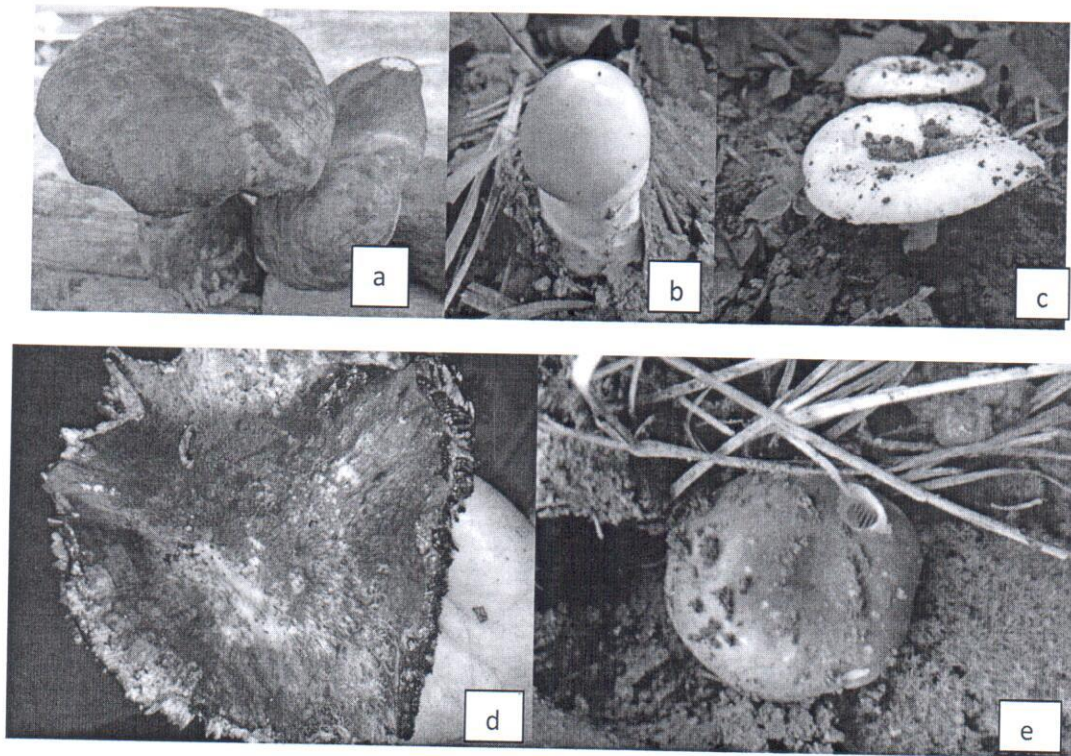


องค์ความรู้จากการวิจัยเรื่อง

ศึกษาด้านอนุมูลอิสระและปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมดของเห็ดป่ากินได้จากป่าชุมชนบ้าน น้ำจาง จังหวัดเพชรบูรณ์

จังหวัดเพชรบูรณ์ในช่วงฤดูฝนนั้นจะมีการนำเห็ดป่ามาบริโภคกันอย่างแพร่หลายและผลจากการวิจัยที่ได้ศึกษาเห็ด 5 ชนิดที่เก็บได้ในป่าชุมชนบ้านน้ำจางอันเป็นที่รู้จักดีของนักบริโภคเห็ดพบว่าเห็ดที่นั่นนั้นจะมีปริมาณมากมายในช่วงฤดูกาลที่มีเห็ดงอก ผลการวิจัยพบว่าเห็ดทั้ง 5 ชนิดที่ทำการศึกษา มีสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าสารมาตรฐานที่สังเคราะห์ขึ้น โดยเป็นที่รู้กันดีว่าอนุมูลอิสระนั้นเป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมามากมายในร่างกาย เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย โรคเบาหวาน และโรคต่อกระຈก และยังเป็นสาเหตุของริ้วรอยเหี่ยวย่น ผู้วิจัยพบว่าในการบริโภคเห็ดโดยคิดเป็นค่าเฉลี่ยจากความสามารถในการยับยั้งอนุมูลอิสระของเห็ดทั้ง 5 ชนิด ในการบริโภคเห็ดหนัก 4.0 กรัม สามารถยับยั้งอนุมูลอิสระได้ถึง 50 เปอร์เซ็นต์



ภาพที่ 1 เห็ดป่ากินได้ 5 ชนิด (a) เห็ดน้ำผึ้ง (b) เห็ดระโงกขาว (c) เห็ดไคล (d) เห็ดถ่านใหญ่ และ (e) เห็ดน้ำหมาก

น้ำฝน เบ้าทองคำ¹ ผศ.ถนอมนวล พรหมบุญ²

¹คณะครุศาสตร์ ²คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์