

# เทคโนโลยี

ฉบับที่ 23,882 วันอังคารที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2558 หน้า 22

## เรื่องน่ารู้

### เห็ดหอม

เห็ดหอมมีคุณค่าสารอาหารและมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลังชั้นดี จนได้ชื่อว่าเป็นยาอายุวัฒนะ กินได้ทั้งดอกสดและดอกแห้ง ชาวจีนนิยมเห็ดหอมเนื้อหนาเก็บในฤดูหนาว ที่เรียกว่า ตังโกว แต่เห็ดหอมสดที่ผลิตได้ในไทยจะมีดอกบาง เนื้อไม่แน่น ไม่เหมาะที่จะทำเป็นเห็ดหอมแห้ง เห็ดหอมสด 100 กรัม ให้พลังงาน 26.61 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.19 กรัม ซึ่ง

มีกรดอะมิโนอยู่ 21 ชนิด ที่โดดเด่นคือกรดกลูตามิกที่เป็นผงชูรสตามธรรมชาติ มีอยู่สูงถึง 366 มิลลิกรัม มีคุณค่าในการกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้มีประสิทธิภาพในการต่อสู้ ยับยั้ง หรือป้องกันการเติบโตของเซลล์เนื้องอกและมะเร็งได้ดี.

