มีสารอาหารอะไรบ้างในเห็ดหอมแห้ง?

น้ำ 13 กรัม

ไขมัน 1.8 กรัม

คาร์โบไฮเดรต 54 กรัม

เส้นใย 7.8 กรัม

ปูน 4.9 กรัม

แคลเซียม 124 มิลลิกรัม

ฟอสฟอรัส 415 มิลลิกรัม

เหล็ก 25.3 มิลลิกรัม

วิตามิน บี 1 0.07 มิลลิกรัม

วิตามิน บี 2 1.13 มิลลิกรัม

กรดนิโคติน 18.9 มิลลิกรัม

โปรตีนชนิดหนึ่งอยู่ราว 2.35% ซึ่งมี Glutamic acid อยู่ด้วย

ประเทศไทยมีการเพาะปลูก และจำหน่ายเห็ดหอม ใช้บริโภคเป็นอาหารประจำวัน ราคาถูก นิยมบริโภค เห็ดสดมากกว่าเห็ดแห้ง เพราะ มีคุณค่าของสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ มากกว่า เห็ดหอมชนิดแห้งใช้ปรุงอาหาร ช่วยให้อาหารมีรสชาติอร่อยมากขึ้น นอกจากใช้บริโภคเป็นอาหารประจำวันแล้ว ชาวจีน ชาวญี่ปุ่น ยังมีความเชื่อถือในสรรพคุณของเห็ดหอมบางอย่างว่ามีสรรพคุณ ป้องกัน รักษาโรค หลายชนิด ปัจจุบันมีนักวิทยาศาสตร์ สนใจทำการศึกษา วิจัย เกี่ยวกับสารอาหารในเห็ดหอม

ขณะนี้ทีมวิจัยในญี่ปุ่นกำลังมองหาความเป็นไปได้ในการใช้ LEM ที่ได้จากเห็ดหอมมาบำบัดผู้ป่วยที่ติดเชื้อ HIV และยังพบอีกว่า สารสกัดจากเห็ดหอมอีกตัวหนึ่ง ชื่อ eritadenine เป็นตัวช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดและระดับโคเลสเตอรอลให้กับร่างกายได้อีกด้วย หลากหลายพันธุ์เห็ดรสอร่อย เห็ดนำมาปรุงอาหารให้อร่อยได้หลากหลายวิธี ทั้งต้มน้ำแกง ผัด ยำ ย่าง หรือทอด ที่เห็นมากในบ้านเรา ได้แก่

เห็ดหอม มีทั้งแบบเนื้อบางและหนา คนนิยมนำเห็ดหอมตากแห้งมาปรุงอาหารเพราะให้กลิ่นหอมมากกว่าแบบสด ซึ่งก่อนปรุงต้องลวกในน้ำเดือดประมาณครึ่งชั่วโมง หรือแช่น้ำอุ่นประมาณ 2-3 ชั่วโมง หรือข้ามคืน ช่วยให้เนื้อเห็ดนุ่มขึ้น น้ำแช่เห็ดหอมนี้ยังเก็บเอาไปทำเป็นน้ำสต๊อกปรุงรสอาหารได้ด้วย คนนิยมนำมาปรุงอาหารเจ เพราะเนื้อนุ่มเหนียวและกลิ่นหอมชวนกิน ชาวจีนยกให้เห็ดหอมเป็นอาหารตำรับ “อมตะ” เพราะคุณสมบัติความเป็นยาบำรุงกำลังและบรรเทาอาการไข้หวัด การไหลเวียนเลือดไม่ดี ปวดกระเพาะอาหาร รวมทั้งอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย ซึ่งเห็ดหอมนี้จะให้โปรตีนได้มากกว่าเห็ดแชมปิญองถึง 2 เท่าเลยทีเดียว นอกจากนี้ยังอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินบี ซีลีเนียม และธาตุอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ช่วยบำรุงกระดูกแข็งแรง ลดไขมันในเลือด และต้านโคเลสเตอรอล

“มีสารอาหารอะไรบ้างในเห็ดหอมแห้ง?” [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 23 สิงหาคม 2559] เข้าถึงจาก
17.5%https://th.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080212004636AAPXsAr