

เห็ดหูหนู สรรพคุณดีอร่อย



เห็ดหูหนู มีลักษณะเป็นดอกที่เป็นแผ่นใสคล้ายวุ้นอ่อน นุ่ม เหนียว แผ่นรูปร่างเหมือนกับหูของตัวหนูจริงๆ ทุกอย่าง จึงถูกตั้งชื่อว่า “เห็ดหูหนู” ด้านบนเป็นมันเงาสีน้ำตาลปนดำ สีน้ำตาลปนแดงหรือสีน้ำตาลอ่อน มีรอยจีบหรือหยักเป็นคลื่น ด้านล่างมีขนละเอียดคล้ายกำมะหยี่ ก้านดอกสั้นมากอยู่ระหว่างกึ่งกลางของดอกหรือค่อนข้างไปด้านข้างใดข้างหนึ่ง ยึดติดอยู่กับท่อนไม้ สปอร์เป็นรูปไข่กรอกใสไม่มีสี ขยายพันธุ์ด้วยสปอร์ ตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเองจะอยู่ตามต้นไม้หรือท่อนไม้ในป่าดิบ ตามสวนมักขึ้นเป็นกลุ่มบนท่อนไม้ที่ผุพังที่มีความชุ่มชื้นสูงตลอดปี หรือพบมากในช่วงฤดูฝน มีชื่อเรียกอีกอย่างคือ เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูวัว

สรรพคุณทางยา เด็กๆ ที่มีภูมิต้านทานไม่แข็งแรงเป็นไข้หวัดง่ายหรือมีอากาศไอรุนแรงจนทำให้เจ็บคอ กินอะไรไม่ได้ สมัยก่อนแพทย์แผนจีนให้เอา “เห็ดหูหนู” ๑ ชีด แขน้ำทิ้งไว้ ๑๐-๑๕ นาที จากนั้นล้างน้ำให้สะอาดหลายๆ ครั้ง นำไปต้มกับน้ำ ๑ ลิตร หรือมากกว่านั้นก็ได้จนเดือด ใส่น้ำตาลกรวดลงไปพอให้มีรสหวาน ให้เด็กที่มีอาการไอเป็นไข้หวัดดื่มต่างน้ำไปเรื่อยๆ จะช่วยให้มีภูมิต้านทานดีขึ้น อาการไอและเจ็บคอหายได้ในที่สุด สามารถดื่มให้เด็กดื่มได้บ่อยๆ ไม่มีอันตรายอะไร

แพทย์แผนไทยระบุว่าทั้งดอกและก้านของเห็ดหูหนูมีรสเย็นกินแก้ร้อนในกระหายน้ำต้มกับน้ำตาลกรวด จิบเป็นยาแก้ไอจะได้ผลดีมากในเด็ก ส่วนผู้ใหญ่ดื่มทั้งน้ำและเนื้อเป็นยาบำรุงร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ที่มา: จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ วันศุกร์ที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๙ หน้า ๗ ฉบับที่ ๒๑๔๓๐