

8 เห็ดเป็นยา & เห็ดเศรษฐกิจทำเงิน

บรรณาธิการ : อภิชาติ ศรีสอาด

เรียบเรียง : อัมพา คำวงษา

- ◆ เห็ดเป็นยา ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน
- ◆ ฤทธิ์ทางชีวภาพของเห็ด
- ◆ เห็ดทางการแพทย์ คืออะไร
- ◆ 8 เห็ดเป็นยา & เห็ดเศรษฐกิจทำเงิน (หลินจือ, เห็ดหอม, แชมป์ปิญอง, เบ็มทอง, เห็ดโคน, นางฟ้า, หูหนู, เห็ดฟาง)
- ◆ วิธีการทำแห้งและการผลิตน้ำเอ็นไซม์จากเห็ด



เห็ดถั่งเช่ากิเบต



เห็ดถั่งเช่าสีทอง



เห็ดโอบิตากะ



เห็ดยามาบุชิตากะ

เห็ดเป็นยา & ราคาแพง



พร้อมบทสัมภาษณ์...

8 เชียนเห็ดเศรษฐกิจเงินล้าน

อาทิ...ฟาร์มเห็ดขี้มทอง, เห็ดโคน (นอกฤดู), เห็ดฟางเงินล้าน เป็นต้น

ราคา 155 บาท

ISBN 978-616-7466-64-4



9 786167 466644



(บน) เห็ดหลินจือ

(ล่าง) การฟั่นสปอร์ของเห็ดหลินจือ (ฟั่นสีน้ำตาลแดง)



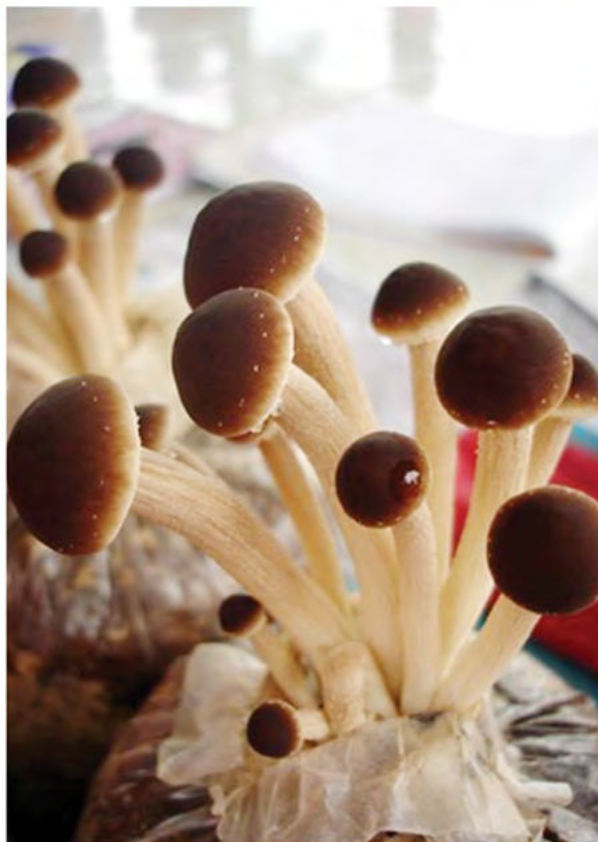
(บน) เห็ดหอมที่ทยอยออกหลังจากถูกกระตุ้น (ด้วยน้ำแข็ง/ความเย็น)
 (ล่าง) ลักษณะของดอกเห็ดหอมที่เก็บส่งตลาด



(บน) เห็ดแชมปิญอง
(ล่าง) เห็ดแชมปิญอง สายพันธุ์สีน้ำตาล



(บน) อุณหภูมิหรือความชื้นเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญของเห็ดเข็มทอง
(ล่าง) เห็ดเข็มทองที่เริ่มออกดอก



(บนซ้าย) เห็ดโคนเมืองกาญจน์ (ดอกบาน) (บนขวา) เห็ดโคนเมืองกาญจน์ (ดอกแย้มหรือที่เรียกว่า เห็ดค่อม)
(ล่างซ้าย) ลักษณะการให้ผลผลิตของเห็ดโคนญี่ปุ่น (ล่างขวา) เห็ดโคนญี่ปุ่น หรือเห็ดขานางิ



(บน) แผนผังแสดงการเพาะและการเกิดเห็ดปลวกจิกที่ได้
(ล่าง) เห็ดปลวกจิก



(บน) เห็ดนางฟ้าภูฐาน
(ล่าง) เห็ดนางรมฮังการี

8 เห็นเป็นยา & เห็นเศรษฐกิจ (ทำเงิน)

อภิชาติ ศรีสอาด, อัมพา คำวงษา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อภิชาติ ศรีสอาด, อัมพา คำวงษา

8 เห็นเป็นยา & เห็นเศรษฐกิจ (ทำเงิน)

พิมพ์ครั้งที่ 1 - กรุงเทพฯ : นาคา อินเตอร์มีเดีย, 2556

136 หน้า: ภาพประกอบ

1. เห็นทางการแพทย์ 2. บทสัมภาษณ์ฟาร์มเห็ด I. ชื่อเรื่อง ISBN

ISBN : 978-616-7466-64-4

ที่ปรึกษา :

สุราษฎร์ ทองมาก, ปัญญา เจริญวงศ์,
ประเวศ แสงเพชร, เกียรติพันธ์ จันทราปัทย์

ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย :
(ทนายความ)

สมนึก พุ่มไฉยา

ผู้จัดการทั่วไป :

วิลาวรรณ ปิยะปราโมทย์

หัวหน้าส่วนหนังสือ

เฉพาะกิจเชิงเกษตร :

อัมพา คำวงษา

กองบรรณาธิการ :

ทิพย์ภวล์ย์ เอี่ยมบรรณพงษ์, สุทธินัย เจริญรุ่งโรจน์ฤดี
เกรียงไกร ยอดชมภู, พริ้ม ศรีหานาม, รสริน เกลี้ยงเกล้า
มณี เมธี, จันทรา อยู่สุวรรณ, พรลภัส บุตรดี, ทองพูล วรรณโพธิ์
กฤษณ์ ฮวบนาม, วินัย แก้วแดงดี, ศุภิสรา คุณพันธ์

ฝ่ายศิลปกรรม :

เฉลิมพงษ์ กวินรจิตมงคล

สำนักพิมพ์ :

บริษัท นาคา อินเตอร์มีเดีย จำกัด
เลขที่ 64/51-53 หมู่ 3 ต.คลองมะเดื่อ อ.กระทุ่มแบน
จ.สมุทรสาคร 74110 โทร. 034-473213-5,
08-1372-9483 แฟกซ์ 034-473215
www.nakaintermedia.com
E-mail : api_naka@yahoo.co.th

คำนำ

จากความรู้ของผู้บริโภคต่อการรับประทาน “เห็ด” ที่มีมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากการโฆษณาจำหน่ายผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับ “**น้ำเห็ดสกัด**” (จากเห็ด 3 อย่าง หรือ เห็ด 5 อย่าง ก็สุดแล้วแต่) ตลอดจนถึงน้ำสมุนไพรจากเห็ดหรือ “**น้ำเห็ดเพื่อสุขภาพ**” ซึ่งมีส่วนผสมจากเห็ดชนิดต่างๆ อาทิ น้ำเห็ด 3 อย่าง, น้ำเห็ด 5 อย่าง ฯลฯ และการเลือกปรุงหรือรับประทานอาหารที่มีเห็ดเป็นส่วนประกอบตั้งแต่ 3 ชนิดขึ้นไป (เมนูจากเห็ด 3 อย่าง) ทั้งนี้เพื่อหวังผลในเรื่องของ “**ความเป็นยา**” ที่มาพร้อมกับคุณค่าทางอาหารที่จะได้รับจากการรับประทานเห็ด เป็นต้น หรือพูดง่ายๆ ก็คือว่า การใช้เห็ดเป็นยาและกินอาหารด้วยในเวลาเดียวกัน

ขณะที่ในเห็ดจะมีสารอาหารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น **ซีลีเนียม** ช่วยต้านอนุมูลอิสระใกล้เคียงกับวิตามิน E ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง และโรคสำหรับผู้สูงอายุ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ, **โพแทสเซียม** ที่ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ, อุดมไปด้วย **วิตามิน B รวม, ไบโอฟลาวิน** ช่วยบำรุงผิวพรรณและการมองเห็น และ **ไนอะซิน** ช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบประสาท นอกจากนี้ก็ยังมีสารสำคัญที่มีฤทธิ์ต้านเนื้องอก (ลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง) ตลอดจนช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายด้วย อาทิ เบต้า-กลูแคน และเทอร์ปีโนอยด์ ยกตัวอย่างเช่น **เห็ดทางการแพทย์** ที่ได้รับการยอมรับในวงการแพทย์อย่างกว้างขวางทางด้านการบำบัดและรักษาโรค ได้แก่ เห็ดไมตาเกะ เห็ดยามาบูชิตาเกะ เห็ดหลินจือ เห็ดถั่งเช่า เห็ดชิตาเกะ และ เห็ดเครง เป็นต้น ด้วยเหตุผลทางด้านปริมาณของสารสำคัญที่กล่าวมามากกว่าเห็ดชนิดอื่นๆ หรือการเลือกรับประทาน “**เห็ด 3 อย่าง**” ขึ้นไป แทนที่จะรับประทานเห็ดเพียงแค่ชนิดเดียวก็มีค่าอธิบายไว้อย่างน่าสนใจว่า เห็ด 3 อย่างเมื่อรวมกันนั้นจะมีค่ากรดอะมิโนที่สามารถลดอัตราการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ทั้งยังช่วยล้างพิษที่สะสมในตับ ทั้งจากอาหารและสารเคมี เช่น พิษจากสุรา สารตกค้างในเนื้อสัตว์ สารเคมีจากเครื่องสำอาง และพิษจากสารอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังล้างไขมันในตับ ทำให้ตับแข็งแรง สร้างเม็ดเลือดแดงได้ดี

หนังสือคู่มือการพึ่งพาตนเอง ชุด “**8 เห็ดเป็นยา & เห็ดเศรษฐกิจทำเงิน**” ที่รวบรวมขึ้นนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้กับผู้สนใจได้รู้จัก “เห็ดเป็นยา” และรู้จักใช้เห็ดเป็น “ยาและอาหาร” เพื่อการพึ่งพาตนเองได้ ขณะเดียวกันก็สามารถที่จะมีรายได้จากการเพาะเห็ดจำหน่ายควบคู่ไปด้วย อย่างไรก็ตาม ต้องขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง สำหรับสำนักงานแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ในการหยิบยกนำข้อมูลวิชาการเกี่ยวกับความเป็นยาจากเห็ด (จากสื่อเผยแพร่ฯ) เพื่อมาประกอบในเล่มไว้มากมาย ตลอดจนนักวิจัย นักปราชญ์ และหมอยาพื้นบ้านทุกท่าน ผู้เป็นต้นตอขององค์ความรู้เกี่ยวกับเห็ดเป็นยาที่ได้หยิบยกมา ทั้งนี้ เพื่อร่วมกันเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ความรู้อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ บนวิถีแห่งการพึ่งพาตนเองโดยการผลิต “**อาหารเป็นยา**” จากเห็ด เพื่อความยั่งยืนอย่างแท้จริงของคนไทย (และคนทั่วโลก) ต่อไป

สารบัญ

ว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับ “เห็ดเป็นยา”	4
ฤทธิ์ชีวภาพของเห็ด.....	11
เห็ดเป็นยา (ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน).....	16
เห็ดทางการแพทย์.....	35
เห็ดเป็นยา & ราคาแพง.....	44
วิธีการทำแห้งและการผลิตน้ำเอ็กสTRACT จากเห็ด.....	49
8 เห็ดเศรษฐกิจ ที่มีสรรพคุณเป็นยา.....	53

บทสัมภาษณ์ฟาร์มเห็ด

ส่งเสริมเพาะเห็ดหลินจือ (จี 2) พร้อมการแปรรูปเพื่อการสร้างงาน สร้างรายได้ อย่างครบวงจร.....	90
เห็ดหอมวังน้ำเขียว มีผลผลิตออกทั้งปีด้วยเทคนิคการเพาะแบบ “กระตุ้นเย็น”.....	95
“เห็ดแชมปิญอง” ที่ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงขุนวาง สร้างรายได้ให้เกษตรกรบนพื้นที่สูง.....	100
“เห็ดเข็มทองคุณภาพ” ของมารยาทฟาร์ม ฟาร์มของคนไทยทำเอง.....	104
“เห็ดโคนนอกฤดู” ในสวนป่าปลูกเอง ของ “สมชาย ไทยทัตกุล”.....	109
การเพาะเลี้ยง “เห็ดปลวกจิก” ในธรรมชาติ.....	115
องค์กรฯเพาะเห็ด ฉีกแนวการตลาดของ “เห็ดนางฟ้า” จากระดับล่างสู่ห้างฯ.....	119
“เห็ดหูหนูเบอร์ 5” และสูตรทำก้อนพร้อมวิธีการเพาะ ฉบับ “นายไวย เต็มพูล” แห่งบ้านสามเรือน (จ.เพชรบุรี).....	125
เจ้าของตำนาน เห็ดฟางเงินล้าน “สมจิตร จันทรเตน” ภูภูด้านการเพาะเห็ดฟาง ด้วยประสบการณ์กว่า 40 ปี.....	131
บรรณานุกรม.....	136



ว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับ “เห็ดเป็นยา”

เห็ด เป็นสิ่งมีชีวิตที่เคยจัดว่าเป็นพืชชั้นต่ำ แต่เมื่อมีเทคโนโลยีขั้นสูงในการศึกษาถึงระดับโมเลกุล จึงทำให้ทราบว่าพันธุกรรมของเห็ดมีความคล้ายคลึงกับสัตว์มากกว่าพืช และที่สำคัญเห็ดไม่มีคลอโรฟิลล์หรือสารสีเขียวที่ใช้ในการสังเคราะห์แสง ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์จึงจัดจำแนกเห็ดออกมาเป็นสิ่งมีชีวิตอีกกลุ่มหนึ่งที่แยกจากพืชและสัตว์ มนุษย์ได้รู้จักการใช้ประโยชน์จากเห็ดมานับพันปี ตัวอย่างเช่น ในประเทศจีนมีการใช้เห็ดหลินจือในการบำรุงกำลังและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายมากกว่า 3,000 ปี นอกจากนี้ หลักฐานทางประวัติศาสตร์พบภาพเขียนบนผนังถ้ำในเม็กซิโกว่ามีการ

ใช้เห็ดในการประกอบพิธีกรรมและการเฉลิมฉลอง เพื่อทำให้เกิดการเข้าภวังค์ หรือการเข้าทรง เห็ดในกลุ่มนี้คือ เห็ดขี้วัว (*Copelandia cyanescens*) และเห็ดขี้ควาย (*Panaeolus papilionaceus*) บางชนเผ่าในเม็กซิโกนำเห็ดนี้ให้หนกรบกิน เพื่อที่จะทำให้หนกรบมีพลังต่อสู้อย่างบ้าคลั่ง เห็ดกลุ่มนี้มีสารสำคัญ 2 ชนิด คือ ไฮโลไซบิน และไฮโลซิน ทั้ง 2 ชนิดจัดเป็นสารพิษที่ทำให้เกิดประสาทหลอนจากการค้นพบมัมมี่ของมนุษย์ที่ถูกแช่แข็งอยู่ในหิมะเมื่อปี พ.ศ. 2534 นักวิทยาศาสตร์ได้ประมาณไว้ว่ามัมมี่นี้น่าจะมีอายุไม่น้อยกว่า 4,000 ปี ที่สำคัญคือมนุษย์คนนี้มีลว่มยาติดตัว ซึ่งในลว่มยามีเห็ด

ชนิดหนึ่ง ชื่อว่า “ปิปโทพอร์ส” (*Piptoporus betulinus*) อยู่จำนวน 2 ก้อน ซึ่งเห็ดชนิดนี้เมื่อทำการตรวจสอบคุณสมบัติพบว่า มีคุณสมบัติเป็นยาปฏิชีวนะ เมื่อกินเห็ดชนิดนี้จะทำให้อาการท้องเดินหยุดได้อย่างรวดเร็ว นักวิจัยสันนิษฐานว่ามนุษย์น้ำแข็งมีอาการป่วยจากการมีพยาธิอยู่ภายในลำไส้ ซึ่งก่อให้เกิดอาการท้องเดินและได้มีการใช้เห็ดชนิดนี้ในการกำจัดพยาธิ (Halpern and Miller, 2002)

สังคมในอดีตของบางประเทศ ไม่ว่าจะเป็น



รัสเซีย จีน กรีซ เม็กซิโก และละตินอเมริกา เชื่อว่าการกินเห็ดจะทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าคนปกติ และเชื่อว่าการได้กินเห็ดจะทำให้จิตวิญญาณเข้าถึงพระเจ้า การใช้เห็ดเป็นยาพบได้หลายประเทศ ในแถบเอเชียมีการใช้เห็ดหอม (*Lentinus edodes*) หรือที่เรียกว่า “ชิตาเกะ” (*Shitake*) เป็นยาลดไขมันในหลอดเลือดและความดันเลือด นอกจากนี้ ยังใช้ในการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและการเจริญของเนื้ออกได้ด้วย ในปัจจุบันได้มีการสกัดสาร “เลนติเนน” จากเห็ดหอมใช้เป็นยารักษามะเร็ง ซึ่งเป็นที่ยอมรับในสหรัฐอเมริกา หลายศตวรรษมาแล้วเชื่อกันว่าเห็ดเป็นยาได้ป็นที่ดีชนิดหนึ่ง ดังเช่นในช่วงที่ประเทศจีนเปิดประเทศใหม่ๆ ได้มีการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันหลายรายการ นักกีฬาของจีน

สามารถทำลายสถิติในกีฬามากมายประเภท ทำให้วงการกีฬาสงสัยว่านักกีฬาจีนบำรุงร่างกายด้วยอะไร ปรากฏว่านักกีฬาจากจีนกินเห็ดชนิดที่เรียกว่า “คอร์ไดเซป” (*Cordyceps sinensis*) ปัจจุบันมีการผลิตจำหน่ายอย่างแพร่หลาย มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่าเห็ดหลายชนิดมีคุณสมบัติเป็นยาปฏิชีวนะ แต่เมื่อกินแล้วมีคุณสมบัติเป็นยาระบายอย่างอ่อนๆ การใช้เห็ดเป็นยารักษาโรคต่างๆ ในคนมีการใช้อยู่ในหลายประเทศทั้งแถบตะวันตก เอเชีย และอินเดียแดง จากรายงานพบว่ามีการนำไปใช้รักษาหลายโรค ได้แก่ ท้องร่วง ไตพิการ โรคเรื้อน หอบหืด น้ำดีพิการ เป็นต้น (Hobbs, 1998)

ตัวอย่างเห็ดที่ใช้เป็นยาได้แก่ เห็ดหิงและเห็ดขอน ชนิด *Fomes fomentarius*, *Phellinus igniarius*, *Fomitopsis pinicola*, *Phellinus pomaceus*, *Fomitopsis officinalis* และ *Piptoporus betulinus* ซึ่งใช้ในการห้ามเลือดและปิดแผล จากการศึกษาพบว่าสารที่อยู่ในเห็ดเหล่านี้มีคุณสมบัติต่อต้านแบคทีเรีย ระงับการเกิดเนื้องอก และสร้างภูมิคุ้มกันได้ (Hobbs, 1998) นอกจากนี้ เห็ดในกลุ่มเห็ดจาวมะพร้าว เช่น *Calvatia gigantea* และ *C. bovista* ให้คุณสมบัตินี้เช่นกัน Porcher (1854) รายงานว่า *Lactarius deliciosus* ใช้เข้ายารักษาวัณโรคในประเทศฝรั่งเศส ได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจ จากรายงานของ Rowan, Smith and Sullivan (2002) พบว่ามีการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่ามีเห็ดอย่างน้อย 7 ชนิดที่มีประสิทธิภาพในการลดไขมันและคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดได้ ซึ่งได้แก่ เห็ดหูหนู (*Auricularia auricular*) เห็ดคอร์ไดเซป (*Cordyceps sinensis*) เห็ดหลินจือ (*Ganoderma lucidum*) เห็ดขอนซ้อนซ้อน (*Grifola frondosa*) เห็ดนางรม (*Pleurotus ostreatus*) เห็ดหูหนูขาว (*Tremella fuciformis*) และเห็ดหอม (*Lentinus edodes*)

สารสำคัญที่พบในเห็ด ได้แก่ เทอร์ปีโนยด์ และ เบต้า-กลูแคน ที่เป็นตัวช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้อย่างสมดุล นอกจากนี้ยังพบว่าสารจากเห็ดมีผลต่อพรีไบโอติกส์ (Prebiotics) ที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดสารที่เรียกว่า “สารสร้างสมดุล” (adaptogens) สารนี้จะช่วยทำให้เกิดสมดุลในร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ประเทศจีนและญี่ปุ่น เป็นประเทศที่มีการใช้เห็ดเป็นยามากที่สุด แต่ปัจจุบันประเทศที่เริ่มมีการพัฒนาใช้เห็ดเป็นยา มีเพิ่มมากขึ้น เช่น เกาหลี และสหรัฐอเมริกา

เห็ดที่นิยมนำมาใช้เป็นยาและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนได้แก่ เห็ดหอม (Shitake) เห็ดหลินจือ (Reishi) เห็ดขอนซ้อนซ้อน (Maitake) เห็ดนางรม (Oyster) เห็ดเข็มทอง (Enokitake) การใช้และสรรพคุณ (ตารางที่ 1) สำหรับในประเทศไทยมีการกินเห็ดกันมากในภาค



เหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากรายงานของอุษา กลิ่นหอม และคณะ (2547) พบว่า เห็ดที่คนอีสานบริโภคมีถึง 483 ชนิด และมีจำหน่ายในท้องตลาด 222 ชนิด แต่การศึกษาเห็ดเป็นยายังมีน้อยมาก ส่วนใหญ่องค์ความรู้การใช้เห็ดเป็นยาที่มีอยู่มักเป็นองค์ความรู้แบบพื้นบ้าน

จากการศึกษาตำรายาอีสานและการสัมภาษณ์หมอพื้นบ้าน พบว่า มีการนำเอาเห็ดไป



ตารางที่ 1 เห็ดเป็นยาที่นิยมใช้และมีจำหน่ายในต่างประเทศ (อ้างจาก Hobbs, 1998)

ชนิดของเห็ด	การรักษา	การบริโภค	จำนวนที่ใช้	ความเป็นพิษ	เอกสารอ้างอิง
เห็ดหอม (<i>Lentinula edodes</i>)	- ควบคุมภูมิคุ้มกัน - ระวังการเจริญของเนื้องอก -ต่อต้านไวรัสและแบคทีเรียปากป่องดับ	- สด แห้ง (บริโภคในรูปชาหรือชา) - สารสกัด - เม็ด	แห้ง 6-16 กรัม/วัน สด 90 กรัม/วัน	ไม่มี	Bo and Yunsun, 1980 Hobbs, 1998
เห็ดหลินจือ (<i>Ganoderma lucidum</i>)	- กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน - ระวังการเจริญของเนื้องอก - ขับเสมหะ - ตับอักเสบ - ความดันโลหิต - อ่อนเพลีย	- แห้ง - สารสกัด - เม็ด	สารละลายแอลกอฮอล์ ดื่มครั้งละ 30 มล. 3 ครั้ง/วัน ถ้าเป็นเม็ดมื้อละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง	น้อยมาก	Ying et al., 1987 Chang and But., 1986 Chang et al., 1984 Iluidi and Zhiyuan, 1982
เห็ดนางรม (<i>Pleurotus ostreatus</i>)	- ระวังการเจริญของเนื้องอก - ไขมันในหลอดเลือดสูง	- สด (ปรุงเป็นอาหาร) - แห้ง - ผง	ไม่จำกัด กินได้เท่าที่ต้องการ	น้อยมาก	Yang and Jong, 1989 Opictal, 1993
เห็ดขี้ผึ้ง (<i>Flammulina velutipes</i>)	- โรคตับ - ผลในกระเพาะอาหาร	- สด - แห้ง	- สด (ปรุงเป็นอาหาร กินได้เท่าที่ต้องการ) - แห้ง 8-9 กรัม/วัน	ดิบอาจมีพิษ แต่เมื่อทำให้สุกแล้วไม่มีพิษ	Ying et al., 1987 Yoshioka et al., 1973

ใช้เป็นยาและส่วนประกอบของยาพื้นบ้านไม่น้อยกว่า 16 ชนิด ดังรายละเอียดตาม ตารางที่ 2 เนื่องจากองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้เห็ดเป็นยาในการรักษาโรคมะเร็งยังไม่เป็นที่แพร่หลายในประเทศไทย ทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง และเลือกที่จะรักษาตนเองโดยการกินแบบมั่งสรวิต ไม่นิยมกินเห็ดแทนเนื้อสัตว์ เนื่องจากทราบว่ายามีโปรตีนสูง

ซึ่งจะมีผลต่อการกระจายตัวของเซลล์มะเร็ง ในตำรับยาพื้นบ้านเชื่อว่าเห็ดช่วยป้องกันโรคมะเร็งมากกว่าการรักษา ซึ่งจะเห็นได้จากความเชื่อและแนวปฏิบัติว่าถ้าได้กินแกงเห็ดรวมตั้งแต่ 3 ชนิดขึ้นไป โดยเฉพาะเห็ดป่าจะเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน การแกงเห็ดป่ากินควรใส่ข้าวสารลงไป ในหม้อแกงด้วยประมาณ 1 กำมือ