

แบบฟอร์มจัดการความรู้

1. ชื่อผลงานเรื่อง....."เห็ด" อาหารเพื่อสุขภาพทุกกลุ่มวัย.....
2. ผู้จัดทำผลงาน.....นางสาวปิรญา ทองคำ.....
3. สรุปสาระและขั้นตอนการดำเนินการ ประกอบด้วย

3.1 หลักการและเหตุผล/วัตถุประสงค์/วิธีการดำเนินงาน/ผลการศึกษา)

"สถานการณ์ในขณะนี้ที่โควิด-19 (COVID-19) ระบาด เรามาเสริมภูมิคุ้มกันด้านของร่างกายด้วยการรับประทานเห็ด ซึ่งจะได้ประโยชน์ทั้งทางด้านโภชนาการและเพื่อสุขภาพที่ดี เห็ดหลายชนิดมีข้อมูลการศึกษาในคนที่พบว่ามีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันด้านให้กับร่างกาย สามารถใช้ในการป้องกันและรักษาโรกระบบทางเดินหายใจส่วนบน การรับประทานเห็ดมีความปลอดภัย ยกเว้น ผู้ที่แพ้เห็ดหรือสปอร์เห็ด และห้ามรับประทานเห็ดพิษหรือเห็ดที่ไม่เคยใช้เป็นอาหารหรือเป็นยามาก่อน"

ในสถานการณ์ช่วงนี้ ทั่วโลกมีการระบาดของโคโรนาไวรัส 2019 หรือโควิด -19 นอกจากที่เราจะต้องป้องกันตนเองโดย กินร้อน ซ้อนกลางส่วนตัว ล้างมือบ่อยๆ และออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการติดเชื้อโรคต่างๆ แล้ว อาหารที่รับประทานทุกวันก็มีความสำคัญยิ่ง ถ้าเรารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคก็จะยิ่งดีมาก

3.2 การนำไปใช้ประโยชน์

"เห็ด" เป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เห็ดแต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันไปขึ้นกับชนิดของเห็ด โดยส่วนใหญ่เห็ดจะมีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับผัก นั่นคือ มีวิตามินเกลือแร่ และโปรตีน แต่เห็ดจะมีโปรตีนที่มีคุณภาพดีกว่าในผัก แต่ก็จัดเป็นโปรตีนพวกที่ไม่สมบูรณ์บางส่วนเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ ดังนั้น การปรุงอาหารจากเห็ดให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพจึงควรมีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ และผักชนิดอื่นร่วมด้วย

"เห็ด" หลายชนิดมีคุณค่าทางยา โดยมีสารประกอบที่มีสรรพคุณช่วยเสริมให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น ซึ่งระบบภูมิคุ้มกันถือเป็นปราการด่านสำคัญของสุขภาพ ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีจึงควรใส่ใจในเรื่องระบบภูมิคุ้มกันให้มากขึ้น

สารสำคัญในเห็ดคือ สารกลุ่มเบต้ากลูแคนส์ (beta-glucans : เป็นสารเชิงซ้อนกลุ่มโพลีแซคคาไรด์) สารกลุ่มนี้พบได้มากใน เห็ด รา ยีสต์ และพืช สารกลุ่มนี้มีฤทธิ์ปรับเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ฤทธิ์ด้านการอักเสบ และฤทธิ์ด้านการติดเชื้อ

3.3 ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค.....ระวังเห็ดบางชนิดที่เป็นเห็ดพิษ ซึ่งรับประทานแล้วอาจจะทำให้เสียชีวิตได้.....

3.4 การเผยแพร่ (ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร).....นำเสนอในการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดการความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองวิถีใหม่ในวันที่ 20 กรกฎาคม 2564 ณ ห้องประชุมยูคาลิป ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติโดยนำเสนอในรูปแบบ นำเสนอพร้อมบรรยายภาพนิ่ง.....