

เห็ดสามอย่าง

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552



เห็ดสามอย่าง คือ เห็ด 3 ชนิดขึ้นไป จะเป็นเห็ดสด หรือ เห็ดแห้งก็ได้ นำมาปรุงอาหารแล้วกินได้ทั้งเนื้อเห็ด และน้ำต้มเห็ด

ประโยชน์ของเห็ดสามอย่างเมื่อนำมารวมกันปรุงอาหาร

- ล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงตับ
- ลดอนุมูลอิสระที่จะเกิดเป็นเซลล์มะเร็ง



เห็ดชนิดเดียว ประโยชน์ยังไม่มากเท่ากับเห็ด 3 อย่าง มารวมกัน หรือ 3 อย่างขึ้นไป

เห็ดที่นำมาใช้ คือ เห็ดที่กินได้ เช่น เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดเข็มทอง ล้างน้ำให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร

โปรตีนในเห็ด 3 อย่าง

เมื่อนำมารวมกันประกอบอาหารแล้วจะได้โปรตีนจากเห็ดที่ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้ง่ายที่สุด ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ โปรตีนจากเห็ดจะไปสร้างกรดอะมิโนที่บำรุงสมอง ปรับสมดุลของการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ต้านการเกิดมะเร็ง ขจัดสารพิษ แต่ถาคนที่ เป็นมะเร็งแล้วกินได้ แต่อย่าคาดหวังอะไร ควรไปพบแพทย์รักษาจะดีที่สุด

อาหารตัวอื่นที่ต้านอนุมูลอิสระได้ดีก็มีมากมายเช่น กระเจียบเขียว ลูกหม่อน ผัก และผลไม้ ที่ควรกินป้องกันเอาไว้



เห็ดถอบ



เห็ด



เห็ดยักษ์



เห็ดหลินจือ



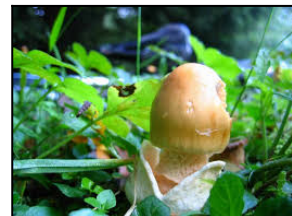
น้ำต้มเห็ด 3 อย่าง ใช้ทำเป็นน้ำซุปรุงอาหารก็ได้ แต่ไม่ควรนำเห็ด 3 อย่างไปผัดน้ำมัน
ถ้าจะผัดควรใช้กะทิผัดแทนน้ำมัน

เพราะกะทิเป็นไขมันที่ละลายในน้ำได้ และกะทิมิโคเลสเตอรอลฝ่ายดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ที่มา: หนังสือ "กินเป็นสิริมปวย" บรรยายโดย อ.สุทธิวัสส์ คำภา



เห็ดพิษธอะมานิตา



วงจระชีวิตเห็ด



เป็นเห็ด
ที่สามารถนำมารับประทาน



เห็ดกับธรรมชาติ