

ข้อเสนอแนะ สำหรับ นักบริโภคเห็ด

ฤดูฝน เป็นฤดูกาลซึ่งมีเห็ดขึ้นชุกชุม จึงมีคนที่กินเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมากขึ้น แล้วเห็ดบางอย่างก็ทำให้เกิดพิษขึ้น จึงพบคน "เมา" เห็ดมากในฤดูกาลนี้

เห็ดที่กินแล้วเกิดพิษต่อร่างกายในเมืองไทยนั้นมีหลายชนิด ตามที่ชาวบ้านเรียกกันว่าเห็ดเมา เช่น เห็ดร่างแห เป็นต้น เรื่องของเห็ดมีพิษในประเทศไทยนี้ มีคนพูดถึงบ่อย แต่ไม่ค่อยมีใครศึกษากันอย่างละเอียด

อาการที่เป็นพิษอาจมีน้อยหรือมาก ส่วนใหญ่มีอาการอาเจียน ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ คล้ายกับอาหารเป็นพิษ แต่เห็ดเมาบางอย่างถ้ากินเข้าไปก็ทำให้ถึงตายได้ ที่แปลกคือบางครั้งอาการเป็นพิษนี้ เกิดกับบางคนเท่านั้น เพราะบางคนก็กินเห็ดเหมือนกัน กลับไม่เป็นอะไรก็มี



คำแนะนำที่ชาวบ้านเชื่อถือกันคือ ถ้าเห็ดไหนมีแมลงหรือมดมากัดกินให้ถือว่าเป็นเห็ดที่กินได้ เห็ดที่ขึ้นผิดฤดูกาลหรือมีสีสวยงามมักเป็นเห็ดมีพิษหรือต้มเห็ดพิษเมื่อใช้ช้อนเงินคนแล้วช้อนเงินจะกลายเป็นสีดำ หรือเมื่อใส่หัวหอมลงไปปรุงอาหารกับเห็ดเมาพวกนี้แล้ว หัวหอมจะดำ เหล่านี้คณะผู้รายงานจะนำมาใช้สรุปเป็นข้อยืนยันว่า เห็ดนั้นมีพิษหรือไม่มีพิษ ยังไม่ได้แน่นอน

แต่อย่างไรก็ดี ผู้รายงานได้สรุปข้อที่ควรแนะนำแก่นักบริโภคเห็ด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชาวบ้านที่เก็บเห็ดที่ขึ้นตามธรรมชาติกินเอง คือ

ถ้าไม่รู้จักเห็ดนั้นเป็นอย่างดี ควรหลีกเลี่ยง

ไม่ควรกินเห็ดที่มีรูปร่างลักษณะสวยงาม

ไม่ควรเก็บอาหารที่มีเห็ดเป็นส่วนประกอบไว้นานเกินควร

ควรทำเห็ดให้สุกก่อนกิน เพราะเห็ดพิษบางอย่างถูกทำลายด้วยความร้อนได้

-น.พ.สาธิต วรรณแสง

พบอันตราย จากการ ใช้วิตามินเอ เกินขนาด



ปัจจุบันนี้มีรายงานว่า เมื่อให้วิตามินเอ ในสัตว์ทดลองที่กำลังตั้งครรภ์ จะทำให้ลูกสัตว์นั้นพิการ ซึ่งช่วยให้มีการประเมินว่า น่าจะเกิดผลเช่นนี้ในคนได้เช่นกัน หากหญิงมีครรภ์รับประทานวิตามินเอ เข้าไปในปริมาณมาก ๆ ในระยะแรกของการตั้งครรภ์ แม้ว่าจะมีรายงานเกี่ยวกับเด็กพิการเนื่องจากสาเหตุนี้เพียงไม่กี่รายก็ตาม

ผู้หญิงส่วนมาก เมื่อทราบว่าตนเองเริ่มตั้งครรภ์ ก็มักนิยมรับประทานยาบำรุงร่างกาย บำรุงครรภ์ ได้แก่ วิตามินประเภทต่าง ๆ เพราะเชื่อกันว่าจะช่วยให้ทารกในครรภ์แข็งแรง มีสุขภาพดี หนึ่งในจำนวนวิตามินทั้งหลายที่คุณแม่เหล่านี้นิยมรับประทานก็คือวิตามินเอ ซึ่งอาจผสมอยู่กับวิตามิน

หมอบ้าน ๖๘