

เพชรพินิจ



คู่มือ

เพาะปลูกง่าย
ขายคล่อง

เห็ดหายาก ฟักหวานป่า



นายเกษตรอินทรีย์
รวบรวมและเรียบเรียง



คู่มือเพาะปลูกง่ายขายคล่อง “เห็ดหายาก - ผักหวานป่า”

นายเกษตรอินทรีย์ รวบรวมและเรียบเรียง

ราคา 225 บาท

©ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรพินิจ

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเลี้ยวไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguay.com>

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

นายเกษตรอินทรีย์

คู่มือเพาะปลูกง่ายขายคล่อง “เห็ดหายาก - ผักหวานป่า”. -- กรุงเทพฯ. : เพชรพินิจ, 2565.
176 หน้า.

1. เห็ด--การปลูก. I. ชื่อเรื่อง.

635.8

ISBN. 978-616-578-497-9

บรรณาธิการ พินิจ จันทร

ออกแบบปก มะจ้ง

ศิลปกรรม มะจ้ง

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ นัค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.nain.com>



บทที่ 1



เห็ด
พื้นบ้าน
อาหารชาว
โลก

ในปัจจุบันได้มีการสกัด
สารเลนติแนนจากเห็ดหอม
ใช้เป็นยารักษามะเร็ง
ซึ่งเป็นที่ยอมรับในสหรัฐอเมริกา

M u s h r o o m



มนุษย์เรารู้จักใช้ประโยชน์จากเห็ดมานานับพันปี
ในประเทศจีนมีการใช้เห็ดหลินจือ
ในการบำรุงกำลังและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
มามากกว่า 3,000 ปี

นอกจากนี้แล้วจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ พบภาพเขียน
บนผนังถ้ำในเม็กซิโกว่ามีการใช้เห็ดในการประกอบพิธีกรรมและการ
เฉลิมฉลอง เพื่อทำให้เกิดการเข้าภวังค์ หรือการเข้าทรง เห็ดในกลุ่ม
นี้คือ เห็ดขี้วัว และเห็ดขี้ควาย

เห็ดในภาษาอังกฤษเรียกว่า **Mushroom** เป็นราชนิดหนึ่ง
ซึ่งไม่จัดเป็นพืชหรือสัตว์ ไม่มีสารสีเขียวเหมือนพืช จึงไม่สามารถปรุง
อาหารกินเองได้ ทำให้เห็ดไม่สามารถสร้างอาหารเองได้โดยวิธี
สังเคราะห์แสง ต้องอาศัยสารอินทรีย์จากสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตเพื่อ
ใช้ในการเจริญเติบโต ไม่มีระบบประสาทหรืออวัยวะและไม่สามารถ
เคลื่อนที่ได้เช่นสัตว์

จากการค้นคว้าข้อมูลของผู้เขียนพบว่า บางชนเผ่าในเม็กซิโก นำเห็ดนี้ให้ทารกกิน เพื่อที่จะทำให้นกรมมีพลังต่อสู้อย่างบ้าคลั่ง เห็ดกลุ่มนี้มีสารสำคัญ 2 ชนิด คือ **ไซโลไซบินและไซโลทิน** สารทั้ง 2 ชนิดจัดเป็นสารพิษที่ทำให้เกิดประสาทหลอน

จากการค้นพบมัมมี่ของมนุษย์ที่ถูกแช่แข็งอยู่ในหิมะเมื่อปี พ.ศ.2534 นักวิทยาศาสตร์ได้ประมาณไว้ว่ามัมมี่นี้น่าจะมีอายุไม่น้อยกว่า 4,000 ปี ที่สำคัญคือมนุษย์คนนี้มีล่วมยาติดตัว ซึ่งในล่วมยามีเห็ดชนิดหนึ่ง ชื่อว่า **พิปโทพอร์รัส** อยู่จำนวน 2 ก้อน โดยเห็ดชนิดนี้เมื่อทำการตรวจสอบคุณสมบัติพบว่า มีคุณสมบัติเป็นยาปฏิชีวนะ เมื่อกินเห็ดชนิดนี้จะทำให้อาการท้องเดินหยุดได้อย่างรวดเร็ว

นักวิจัยสันนิษฐานว่ามนุษย์น้ำแข็งมีอาการป่วยจากการมีพยาธิอยู่ภายในลำไส้ ซึ่งก่อให้เกิดอาการท้องเดินและได้มีการใช้เห็ดชนิดนี้ในการกำจัดพยาธิ (Halpern and Miller, 2002)

ในอดีตของบางประเทศไม่ว่าจะเป็นรัสเซีย จีน กรีซ เม็กซิโก หรือละตินอเมริกา เชื่อว่าการกินเห็ดจะทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าคนปกติ และเชื่อว่าการได้กินเห็ดจะทำให้จิตวิญญาณเข้าถึงพระเจ้า การใช้เห็ดเป็นยาพบได้หลายประเทศ ในแถบเอเชียมีการใช้เห็ดหอมหรือที่เรียกว่า ชิตาเกะ เป็นยาลดไขมันในหลอดเลือดและความดันเลือด อีกทั้งยังใช้ในการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและการเจริญของเนื้ออกได้ด้วย

ในปัจจุบันได้มีการสกัดสารเลนติแนน จากเห็ดหอมมาใช้เป็นยารักษามะเร็ง ซึ่งเป็นที่ยอมรับในสหรัฐอเมริกา

หลายศตวรรษที่ผ่านมาเชื่อกันว่าเห็ดเป็นยาได้ปที่ดีชนิดหนึ่ง ดังเช่นในช่วงที่ประเทศจีนเปิดประเทศใหม่ ๆ ได้มีการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันหลายรายการ นักกีฬาของจีนสามารถทำลายสถิติในกีฬาหลายประเภท ทำให้วงการกีฬาสงสัยว่านักกีฬาจีนบำรุงร่างกายด้วยอะไร ปรากฏว่านักกีฬาจากจีนกินเห็ดชนิดที่เรียกว่า **คอร์ไดเซป** ปัจจุบันมีการผลิตจำหน่ายอย่างแพร่หลาย มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่าเห็ดหลายชนิดมีคุณสมบัติเป็นยาปฏิชีวนะ แต่เมื่อกินแล้วมีคุณสมบัติเป็นยาระบายอย่างอ่อน ๆ

นอกจากนี้แล้ว จากการค้นคว้าข้อมูลของผู้เขียน ยังพบอีกว่า การใช้เห็ดเป็นยารักษาโรคต่าง ๆ ในคน มีการใช้อยู่ในหลายประเทศ ทั้งแถบตะวันตก เอเชีย และอินเดียนแดง จากรายงานพบว่ามีการนำไปใช้รักษาหลายโรค ได้แก่ ท้องร่วง ไตพิการ โรคเรื้อน หอบหืด น้ำดีพิการ เป็นต้น (Hobbs, 1998)

สำหรับเห็ดที่ใช้เป็นยา ได้แก่ เห็ดหิ่งและเห็ดขอน ชนิด

Fomes fomentarius, *Phellinus igniarius*, *Fomitopsis pinicola*, *Phellinus pomaceus*, *Fomitopsis officinalis* และ *Piptoporus betulinus* โดยนำมาใช้ในการห้ามเลือดและปิดแผล

จากการศึกษาพบว่าสารที่อยู่ในเห็ดเหล่านี้มีคุณสมบัติต่อต้านแบคทีเรีย ระวังการเกิดเนื้องอก และสร้างภูมิคุ้มกันได้ (Hobbs, 1998) ส่วนเห็ดที่นิยมนำมาใช้เป็นยาและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน ได้แก่ เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดขอน ซ็อนซ็อน เห็ดนางรม เห็ดเข็มทอง เป็นต้น

Porcher (1854) รายงานว่า เห็ดในกลุ่มเห็ดจางมะพร้าว ใช้เข้ายารักษาวัณโรคในประเทศฝรั่งเศสได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจ และจากรายงานของ Rowan, Smith and Sullivan (2002) พบว่า มีการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่ามีเห็ดอย่างน้อย 7 ชนิดที่มีประสิทธิภาพในการลดไขมันและคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดได้ ซึ่งได้แก่ เห็ดหูหนู เห็ดคอร์โดเซป เห็ดหลินจือ เห็ดขอนซ็อนซ็อน เห็ดนางรม เห็ดหูหนูขาว และเห็ดหอม ส่วนสารสำคัญที่พบในเห็ด ได้แก่ เทอร์ปีนอยด์และบีตากลูแคน ที่เป็นตัวช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้อย่างสมดุล

นอกจากนี้ **ยังพบว่าสารจากเห็ดมีผลต่อฟรีไบโอติกส์** ที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดสารที่เรียกว่าสารสร้างสมดุล สารนี้จะช่วยทำให้เกิดสมดุลในร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ประเทศจีนและญี่ปุ่น เป็นประเทศที่มีการใช้เห็ดเป็นยามากที่สุด แต่ปัจจุบันประเทศที่เริ่มมีการพัฒนาใช้เห็ดเป็นยามีเพิ่มมากขึ้น เช่น เกาหลีและสหรัฐอเมริกา

จากการค้นคว้าข้อมูลของผู้เขียน ยังพบอีกว่า จากตำนาน ความมหัศจรรย์ ความลึกลับของเห็ดมีเรื่องราวกล่าวถึงกันมานาน บางเรื่องของเห็ดปรากฏเป็นเรื่องเล่าขานในเทพนิยาย บ้างก็เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ของบางศาสนา บางเรื่องก็มีบทบาทสูงถึงขั้นถูกยกย่องเสมือนหนึ่งเทพเจ้า อีกทั้งยังมีส่วนและบทบาทในเกือบทุกศาสนาในโลก

นอกจากนี้แล้วยังเป็นสิ่งเชื่อมโยงระหว่างพลังลึกลับ ระหว่างความเป็นและความตายกับการเข้าถึงความเข้าใจในเนื้อหาของพลังแห่งเทพเจ้า

ในโลกปัจจุบัน เห็ดได้รับการยกย่องและยอมรับในคุณค่าอาหารและความอร่อย ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีภัตตาคารและร้านอาหารที่โด่งดังจำนวนมากจะมีเมนูอาหารเห็ดจานเด็ดพิเศษสำหรับบริการลูกค้าชั้นนำ และที่สำคัญเห็ดยังถูกใช้เป็นยารักษาโรคต่างๆ มากหลายชั่วอายุมนุษยชาติ โดยคนจำนวนมากรู้ว่าเห็ดในป่าที่มีราจะเป็นเห็ดที่มีพิษ กินแล้วเบื่อเมาตาย

ในยุโรปทางใต้และทางตะวันออก พบว่าทุกฤดูใบไม้ร่วงคนจำนวนมากจะออกสำรวจและเสาะหาเห็ดรสเลิศในทุ่งหญ้าและป่าไม้มารับประทานกันอย่างจริงจัง โดยสถานที่ที่พบเห็ดได้ดีและมากจะถูกเก็บเป็นความลับ จะมีการส่งต่อข้อมูลเหล่านี้จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งภายในตระกูลของตัวเอง เห็ดป่าหลายชนิดในประเทศแถบตะวันออกไกลก็ถูกเก็บไปปรุงเป็นอาหาร ชนกลุ่มน้อยที่อยู่ในดินแดน

ที่แยกส่วนออกไปบางกลุ่มใช้เห็ดในพิธีบวงสรวงเทพเจ้าซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตวิญญาณของเผ่าพันธุ์ ชาวกรีกและโรมันจัดเป็นพวกนักบริโภคที่ให้ความสนใจกับเห็ดเป็นพิเศษ แต่ก็มีบันทึกของยูริพิดีสว่า ในระหว่างปี 480-406 ก่อนคริสตกาล ได้กล่าวถึงความโชคร้ายของหญิงแม่บ้านและครอบครัวของเธอที่ต้องจบชีวิตลงเพราะเห็ดที่บริโภคเข้าไป

อย่างไรก็ตามเห็ดมากมายหลายชนิดถูกชาวโรมันนำมาบริโภคเป็นประจำ เช่น **เห็ดทรัฟเฟิล เห็ดมอเรล** เห็ดลูกฟูกที่ยังอ่อน เห็ดในกลุ่มเห็ดจาวมะพร้าวที่ถูกเรียกว่าพัฟบอล เห็ดผึ้ง เห็ดที่เก็บจากทุ่งหญ้า หรือเห็ดกระดุมธรรมชาติต่าง ๆ นับเป็นเห็ดที่ชาวโรมันชื่นชอบเป็นอย่างมาก เห็ดที่พิเศษมากสำหรับพวกโรมันคือ เห็ดอะมานิตา ซีซาเรีย ที่ถูกขนานนามว่าเป็นจักรพรรดิแห่งเห็ดหรือเห็ดอาหารแห่งพระเจ้า

ชาวยุโรปจำนวนมากยกย่อง **เห็ดทรัฟเฟิล** เปรียบเสมือนเพชรในครีว เนื่องจากราคาของที่สูงมากเพราะกลิ่นและรสชาติที่ยาวนานใจ ส่วนเห็ดผึ้งชนิดต่าง ๆ เห็ดขมั้นน้อย เห็ดขมั้นหลวง ล้วนจัดเป็นราชาแห่งเห็ดบนโต๊ะอาหารทั้งสิ้น ยิ่งเห็ดมอเรลที่หายากมักจะเป็นอาหารค่ำโปรดในช่วงฤดูใบไม้ผลิ (เคล็ดลับในการทานเห็ดพัฟบอลคือ ต้องเก็บเห็ดเมื่อยังอ่อนและเนื้อในยังเป็นสีขาว) แม้แต่เห็ดหมึกยักษ์ที่ยังอ่อนก็เช่นกัน รสชาติดีมาก **เห็ดกระดุม เห็ดเข็มทอง เห็ดนากุ้ง เห็ดนางรม เห็ดฟาง เห็ดหอม ล้วนถูกจัดเป็นเห็ดที่ปลูกได้และคุณค่าสูงทั้งสิ้น**

ในประเทศจีนก็มีการกล่าวถึงเห็ดว่ามีบทบาทสำคัญอย่างมาก ในวัฒนธรรมมายาวนานอาจจะถึง 7,000 ปี โดยเฉพาะเห็ดหูหนูและเห็ดที่มีลักษณะเป็นก้อนต่าง ๆ จะถูกนำมาปรุงเป็นอาหารสำคัญหลายอย่าง ส่วนเห็ดหลินจือเป็นเห็ดที่ชาวเต๋ารู้จักคุณค่ามานานในเรื่องสรรพคุณทางยา รวมทั้งเห็ดหอม เห็ดเข็มทอง เห็ดหัวลิงและเห็ดอื่น ๆ อีกมาก **ที่ถูกชาวจีนนำมาปรุงเป็นอาหารและทานอย่างรู้คุณค่าทางยารักษาโรคของเห็ดแต่ละชนิด**



เห็ดหลินจือ

ทั้งนี้เนื่องจากการที่เห็ดเป็นอาหารทางธรรมชาติจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่กระแสดความนิยมและมีการค้นหาเห็ดชนิดใหม่ ๆ เข้ามาบริโภคในวงการ อีกทั้งจากตัวเลขการส่งออกของธุรกิจเห็ดในยุโรป จากกรณีฝนกรดและการรั่วไหลของรังสีจากโรงงานไฟฟ้าพลังงานปรมาณู ที่ทำลายสิ่งแวดล้อมนับล้านเอเคอร์ ทำให้เห็ดธรรมชาติในยุโรปมีน้อยลง แต่การบริโภคเห็ดยังคงเพิ่มขึ้นตลอด

จากการค้นคว้าข้อมูลของผู้เขียน พบว่าทั้ง **ดอกเตอร์ซาง** และ **ดอกเตอร์เฮย์** ซึ่งเป็นผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเห็ดและได้ประมาณการว่า มีการปลูกเห็ดทุกชนิดเพื่อการบริโภคทั่วโลกมากถึง 916,000 ตัน ในปี 1975 คิดเป็นมูลค่าประมาณ 700 ล้านดอลลาร์สหรัฐ โดยค่าประมาณการนี้ยังไม่ได้รวมผลผลิตเห็ดอื่น ๆ ยกเว้นเห็ดกระดุมในจีนแผ่นดินใหญ่ ในปีเดียวกันนี้ซางและเฮย์ได้ประมาณการผลผลิตในอเมริกากลางและอเมริกาใต้ไว้ที่ 2,920 ตัน ในปี 1994 ออสการ์ ลาร์ชันกับแดนนี่ ลี ริงเคอร์ ได้ประมาณการใหม่ที่ 21,020 ตัน

คริสโตเฟอร์ ฮอบส์ ได้ประมาณการมูลค่าผลผลิตเห็ดเพื่อเป็นยาไว้ในปี 1994 สูงถึง 1,200 ล้านดอลลาร์สหรัฐ

ดอกเตอร์ซาง ประมาณการว่าเห็ดทั่วโลกที่ผลิตเพื่อการทำยาและเครื่องดื่มาจากเห็ดคิดเป็นมูลค่าถึง 3,600 ล้านดอลลาร์สหรัฐหรือเท่ากับ 162,000 ล้านบาทต่อปี และมีผู้ประมาณการว่า การผลิตเห็ดโดยทั่วไปเพื่อบริโภคนั้นสูงถึง 15,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐหรือเท่ากับ 675,000 ล้านบาทต่อปี ตัวเลขเหล่านี้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี

ทั้งนี้ มีการคาดการณ์กันว่าการผลิตเห็ดในอนาคตจะมากกว่าการผลิตกาแฟ เป็นเพราะว่าเห็ดไม่สามารถสังเคราะห์แสงได้ แต่เห็ดสามารถสร้างสารย่อยสลายได้ดีที่จะช่วยย่อยสลายของเหลือทิ้งทางการเกษตรจำนวนมากให้เป็นอาหารและผลิตภัณฑ์ที่หลากหลายชนิด การผลิตจะทำให้โอกาสทางเศรษฐกิจจะดับจุลภาคและมหภาคถูกแก้ไขไปในทิศทางเสมอภาคกันมากขึ้นในทุก ๆ ส่วนของโลก เพราะปรากฏแล้วว่าร้อยละ 70 ของพื้นที่การเกษตรและป่าไม้จากปฏิกิริยาเขียว ตั้งแต่ปี 1960 มีผลผลิตลดลงถอยลงและทำลายสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

การผลิตและการบริโภคเห็ดในประเทศไทย

เห็ด เป็นอาหารอย่างหนึ่งที่มีตามฤดูกาล ถึงแม้ปัจจุบันการเพาะเห็ดจะทำได้แล้วแต่ก็เป็นบางชนิด เห็ดบางชนิดยากต่อการเพาะปลูก อาจจะเป็นเพราะว่ายังไม่เจอวิธีการที่ถูกต้อง หรือสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม หากเป็นสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมบางครั้งเราสามารถสร้างมันขึ้นมาได้ แม้ว่าจะใช้เวลานานเท่าไรอยู่ที่ความตั้งใจและลงมือทำ

ในปัจจุบันนิยมนำเห็ดมารับประทานเป็นอาหารมังสวิรัต **กันมากขึ้น** และมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันว่าเห็ดหลายชนิดมีคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เห็ดเป็นทั้งอาหารและยาในเวลาเดียวกัน เห็ดมีคุณสมบัติเช่นเดียวกันกับถั่ว มีโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และกรดอะมิโนบางชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย ส่วนรสชาติเมื่อทำให้สุกจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับเนื้อสัตว์แต่จะย่อยง่ายกว่า



เห็ดฟางปลุกถ่ายชายคส่่ง

นอกจากนี้เห็ดยังให้พลังงาน คาร์โบไฮเดรต และเส้นใย ปริมาณไขมันต่ำ ดอกสดของเห็ดมีวิตามินซีจำนวนมาก ซึ่งในปัจจุบันนิยมนำเห็ดมาประกอบอาหารมากขึ้นและมีการเพาะขยายพันธุ์เพื่อนำมาบริโภคและจำหน่าย **สื่อได้ว่าเห็ดเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมในตลาดของการบริโภค**

สำหรับเห็ดที่นิยมนำมารับประทานและรู้จักกันโดยทั่วไป เช่น เห็ดฟาง เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดแชมปิยอง เห็ดสกุลนางรม เห็ดโคน และเห็ดหูหนู ส่วนเห็ดป่าที่ชาวบ้านนิยมเก็บมาบริโภคมีหลายชนิด ได้แก่ เห็ดเผาะ เห็ดผึ้ง เห็ดระโงก และเห็ดโคน เป็นต้น



เห็ดระโงก

เห็ดนับได้ว่ามีค่าสำคัญ ทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจ

เนื่องจากเห็ดบางชนิดเป็นตัวช่วยให้เกิดการหมุนเวียนธาตุอาหารในระบบนิเวศ เห็ดบางชนิดมีความสัมพันธ์กับรากที่ยังมีชีวิตของพืชชั้นสูงในรูปของเห็ดเอคโตไมคอร์ไรซา เห็ดบางชนิดรับประทานได้และมีสรรพคุณทางยารักษาโรคด้วย จึงมีผู้นำไปเพาะเลี้ยงขายเป็นอาหารและพัฒนาไปสู่อุตสาหกรรมแปรรูปอาหารและการผลิตเป็นยารักษาโรค

ดอกเตอร์ซางและดอกเตอร์เฮย์ ได้ประมาณการผลผลิตเห็ดของไทยไว้ที่ 6,000 ตัน ต่อมาในปี 1998 (2541) ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิกได้ทำการประเมินผลผลิตเห็ดในประเทศไทยไว้ที่ 141,700 ตัน สำหรับเห็ดที่เพาะในถุงพลาสติกโดยใช้ค่าประมาณจากจำนวนหัวเชื้อที่ผลิตได้จากแหล่งต่าง ๆ จากตัวเลขคร่าว ๆ เหล่านี้จะเห็นได้ว่าการผลิตเห็ดเพิ่มขึ้นตลอดมา ได้มีการประมาณว่าการเพาะปลูกเห็ดเพื่อบริโภค คิดเป็นมูลค่าปีละประมาณ 3,000-5,000 ล้านบาท



เห็ด โคนหรือเห็ดปลวก

จากการค้นคว้าข้อมูลของผู้เขียนและจากการวิเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์หาส่วนประกอบต่าง ๆ พบว่า **เห็ดมีส่วนต่างๆ คล้ายพืชผักทั่วไป** รวมถึงพลังงานต่างๆ ที่ให้ต่อร่างกายมนุษย์ อย่างไรก็ตามเมื่อเห็ดและผักมีน้ำหนักเท่ากัน เห็ดจะมีโปรตีนมากกว่า แม้จะเทียบกับมันฝรั่งหรือกะหล่ำปลี เมื่อนำเห็ดแห้งมาเปรียบเทียบกับผักที่แห้ง เห็ดจะมีโปรตีนสูงกว่าผักมาก และโปรตีนที่มีในเห็ดเป็นโปรตีนที่ร่างกายมนุษย์นำไปใช้ได้ง่าย

กล่าวว่ ถ้าจะบริโภคเห็ดเพื่อให้ได้โปรตีนครบถ้วนเหมาะสมแก่ร่างกายต้องบริโภคเห็ดอย่างน้อย 2-3 ชนิดรวมกันในหนึ่งวัน เนื่องจากเห็ดมีไขมันและแป้งต่ำแต่มีวิตามินมาก

เห็ดจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก เห็ดมีวิตามินบีรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กรดไรโบฟลาวิน และกรดนิโคตินิก นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีด้วย

เมื่อเปรียบเทียบเห็ดกับผัก เห็ดสามารถบริโภคได้เกือบหมดทุกส่วนและมีเศษที่ตัดแต่งทิ้งก่อนการปรุงอาหารน้อยมาก ที่สำคัญมากอีกประการหนึ่ง คือเห็ดเป็นอาหารที่นักมังสวิรัติสามารถใช้เพื่อวิธีการบริโภคที่สมบูรณ์ได้ และถ้ามองให้กว้างขวางออกไปครอบคลุม

ทั้งเห็ด เส้นใย รา และยีสต์แล้ว ความสามารถในการดัดแปลงให้เป็นอาหารที่ทรงคุณค่ามากขึ้นจากการทำงานของเส้นใยจะสร้างมิติใหม่ให้แก่วงการอาหารและยารักษาโรคอีกด้วย

ประเทศไทยยังมีเห็ดธรรมชาติที่นำมาบริโภคได้อีกมาก เช่น เห็ดตับเต่า เห็ดห้า เห็ดระโงก เห็ดขมื่น เห็ดหล่ม เห็ดแดง เห็ดน้ำนม เห็ดโคน และเห็ดอีกหลายชนิดประเภทที่ใช้ทำยามาแต่เดิมในตำรายาไทยต่าง ๆ เห็ดเหล่านี้มีคุณค่า เช่น เห็ดกระถินพิมาน เห็ดกระโดง เห็ดตีนตุ๊กแก เห็ดจิก เห็ดข่า เห็ดขี้วัว เห็ดขี้ควาย เห็ดคราม เห็ดโคน เห็ดจอมปลวก เห็ดงูเห่า เห็ดจาวมะพร้าวเห็ดตับเต่า เห็ดเตย เห็ดเผาะ เห็ดหนัง เห็ดไผ่ เห็ดฟาง เห็ดไม้แดง เห็ดไม้รวก เห็ดมะขาม เห็ดร่วงแห เห็ดระย้า เห็ดหญ้าคา เห็ดหญ้าแฝก เห็ดหญ้าหวาย เห็ดนมเสือและเห็ดหนู เป็นต้น



ตามตำราว่ารวมอนุรักษัษมรดกไทย **สาหรานุกรมสมุนไพโร**
รวมหลักเภสัชกรรมไทยที่เรียบเรียงโดย **วุฒิ วุฒิธรรมเวช** (2540)
ระบุว่า เห็ดบางชนิดเป็นเห็ดพิษบ้านที่น้อยคนนักในปัจจุบันจะเคย
เห็นเห็ดเหล่านี้ และบางชนิดก็จะคุ้นเคยมาก เช่น เห็ดโคน เห็ดตับ
เต่า เห็ดเผาะ เพราะยังมีขายอยู่ในท้องตลาดทั่วไป

สำหรับรายชื่อเห็ดที่นำมาบริโภคกันในประเทศไทยในปัจจุบัน
จากการสำรวจมีมากมายหลายร้อยชนิด อาทิ **เห็ดขอน เห็ดขอนขาว**
เห็ดขอนดำ เห็ดเข็มเงิน เห็ดเข็มทอง เห็ดแครงหรือเห็ดตีนตุ๊กแก
เห็ดโคน เห็ดโคนน้อยหรือเห็ดถั่ว เห็ดโคนหลวงหรือเห็ดซิเมจิ เห็ด
ซิเมจิขาว เห็ดหอม เห็ดนาเมโกะ เห็ดนางรมดอย เห็ดนางรมทอง
เห็ดนางรมหลวง หรือเห็ดออริโนจิ เห็ดนางรมฮังการี เห็ดยานางิ เห็ด
ปุยฝ้ายหรือเห็ดหัวลิง เห็ดนางฟ้า เห็ดหนู เห็ดฟ่าง เห็ดภูฐานเห็ด
หลินจือ เห็ดลมหรือเห็ดกระด้างหรือเห็ดบด เห็ดเผาะ เห็ดจาว
มะพร้าว เห็ดเป่าฮื้อ เห็ดตับเต่า เห็ดตะไคล เห็ดตีนแรด เห็ดแชม-
ปิญองหรือเห็ดกระดุม เห็ดกระถินพิมาน เห็ดขิง เห็ดฆ้องเขาเขี้ยว
เห็ดจิก เห็ดจวกู เห็ดนกยูง เห็ดนมเสือ เห็ดบด เห็ดไมตาเกะ เห็ด
มันปูใหญ่ เห็ดลูกฝุ่น เห็ดสน เห็ดหิ่งห้อย เห็ดหัวก้าน เห็ดหมึก เห็ด
ด่าน เห็ดระโงก เห็ดทรัพย์เฟิลขาว เป็นต้น

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า เห็ดเป็นแหล่งอาหารที่มี
คุณค่าทางโภชนาการสูง และเป็นแหล่งของโปรตีนที่มีคุณภาพ ราคา
ถูก มีกลิ่นและรสชาติ มีความหลากหลายให้เลือกได้มาก เห็ดพิษบ้าน



ในยุคพัฒนาเทคโนโลยีสมัยใหม่
เห็นและผักหวานป่า
สามารถเพาะและปลูกได้ไม่ยากนัก
สามารถทำเงิน ทำกำไร ให้กับผู้ที่สนใจได้ไม่จำกัด
 อีกทั้งยังเพาะปลูกนอกฤดูกาลได้อีกด้วย