

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อท้องถิ่น เห็ดระโงก หรือ “เห็ดไข่ห่าน”

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amanita vaginata*



เห็ดระโงก

เห็ดระโงกมีราคาแพง นิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลายในภาคอีสาน แต่เนื่องจากเป็นเห็ดที่เกิด

ตามฤดูกาล จึงทำให้ไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้คน จึงได้มีการนำเห็ดระโงกมาทดลองปลูกลงนอกฤดูกาล ทั้งนี้ในพื้นที่ปลูกรักษาได้มีการปลูกต้นแคนและต้นยางนาซึ่งซากใบไม้ดังกล่าวมีผลทำให้เห็ดระโงกเกิดการเติบโตได้เป็นอย่างดี จึงเป็นที่มาของการปลูกเห็ดระโงกในพื้นที่ปลูกรักษา

คุณค่าทางโภชนาการของเห็ดระโงก

- ช่วยป้องกันและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งร้ายต่างๆ
- เป็นยาบำรุงช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีกำลังวังชา
- ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ไม่ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย - ถือเป็นยาอายุวัฒนะประเภทหนึ่ง

