

โลกของเห็ด

เรื่องและภาพ:
พี่ออ





โลกของเห็ด



เรื่องและภาพ: พี่ออ



โลกอันแสนกว้างใหญ่นี้
มีสิ่งมีชีวิตเยอะแยะมากมาย
ทั้งมนุษย์ ต้นไม้ ดอกไม้
และสัตว์น้อยใหญ่ต่าง ๆ

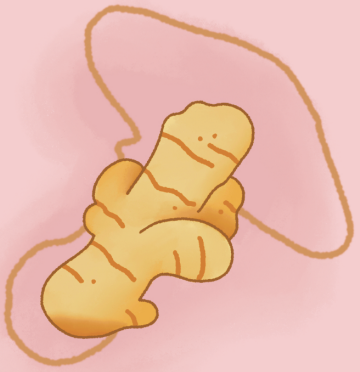

นอกจากมนุษย์ พืช และสัตว์แล้ว
ยังมีสิ่งมีชีวิตอีกหนึ่งชนิด
ที่มีระบบชีวิตอันยิ่งใหญ่อยู่ใต้ดิน
มันไม่ใช่พืช ไม่ใช่สัตว์
บางชนิดกินได้
บางชนิดกินไม่ได้



?

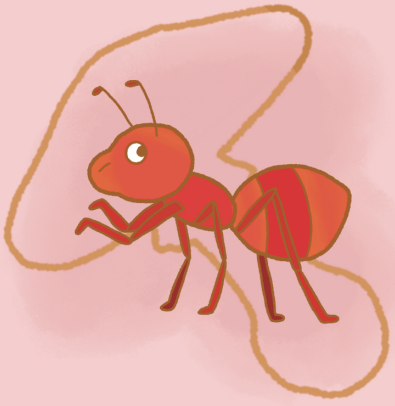
สิ่งนั้นคืออะไร

ต้องเป็นขิงแน่ ๆ



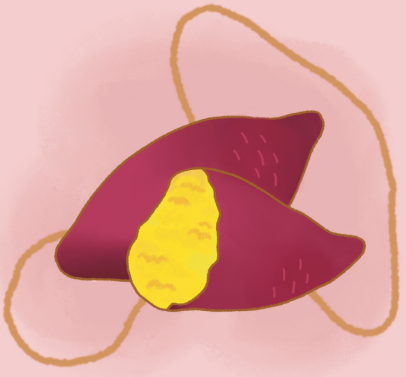
ไม่ใช่ ไม่ใช่...
เพราะขิงเป็นพืช

หรือว่าเป็นมด



ไม่ใช่ ไม่ใช่...
เพราะมดเป็นสัตว์

รู้แล้ว มันเทศ!



ไม่ใช่ ไม่ใช่...
เพราะมันเทศเป็นพืช
แล้วเจ้าสิ่งนั้นคืออะไรกันแน่

เจ้าสิ่งนั้นก็คือ

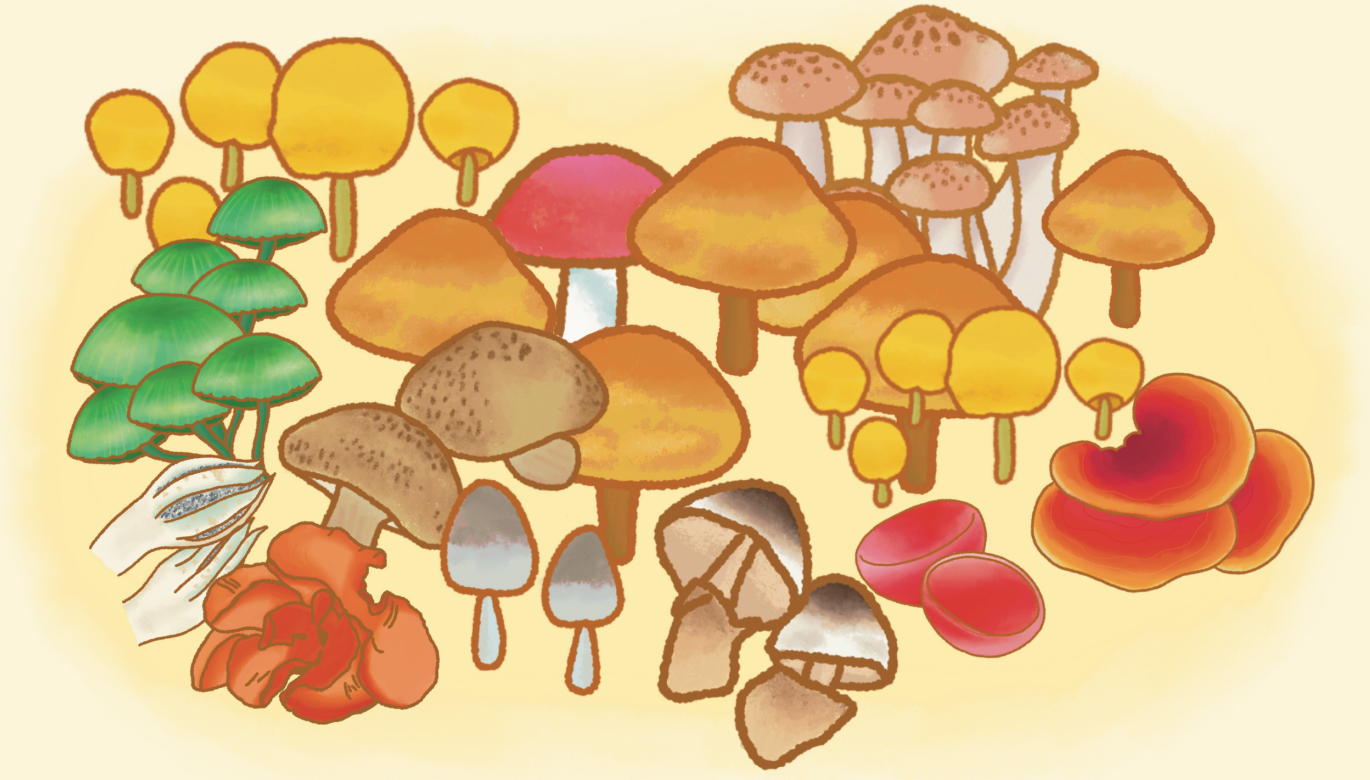
คือ

คือ



เห็ดไง!
เห็ดเป็นสิ่งมีชีวิตแสนมหัศจรรย์
บางคนอาจคิดว่าเห็ดเป็นแค่ผักที่อยู่ในชามต้มยำ

อันที่จริงเห็ดพิเศษกว่านั้น
เพราะนอกจากนำมาปรุงอาหารได้แล้ว
เห็ดยังมีประโยชน์อีกหลายอย่าง



ในโลกมีเห็ดมากกว่าหนึ่งล้านห้าแสนชนิด
แต่คนเรารู้จักเห็ดเพียงแค่แปดหมื่นชนิดเท่านั้น

ถ้ามีเยอะขนาดนั้น เห็ดเกิดมาได้ยังไง



ตอนกลางคืน
อาจจะมีนางฟ้า
มาร่ายเวทมนตร์
ให้เห็ดเกิดขึ้นมาก็ได้

หรือหมีอาจจะกินเห็ดเข้าไป
แล้วอึออกมา
พอเวลาผ่านไป
อึจึงกลายเป็นเห็ด





หรืออาจจะมีคนเอาไปปลูกไว้
เหมือนกับที่ชาวนาปลูกข้าว
เห็ดเองก็เหมือนกัน
อาจจะมีคนเข้าป่าไปปลูกเห็ด
คนละดอก สองดอก
จนมีเห็ดขึ้นเยอะแยะเลยก็ได้

ความจริงแล้วเห็ดเกิดมาจากสปอร์ของเห็ด
ปลิวไปตกตามที่ต่าง ๆ เมื่อมีความชื้นที่เหมาะสม
ก็จะงอกส่วนที่เหมือนกับราก ที่เรียกว่า **ไฮฟา** ขึ้นมา



จากนั้นก็จะรวมกันเป็นกลุ่มของราก
ซึ่งเรียกว่า **ไมซีเลียม**
และเกิดเป็นดอกเห็ดงอกขึ้นมาจากราก
โผล่พ้นดินตามที่เราเคยเห็นกัน





สปอร์ของเห็ดมีขนาดเพียงสิบไมครอน
หรือเล็กกว่าเม็ดน้ำตาลทรายถึงหนึ่งพันเท่า
มันเล็กมากจนเราไม่สามารถมองเห็นได้
ด้วยตาเปล่า เห็ดหนึ่งดอกสามารถ
สร้างสปอร์ได้นับล้าน ๆ สปอร์ต่อวัน

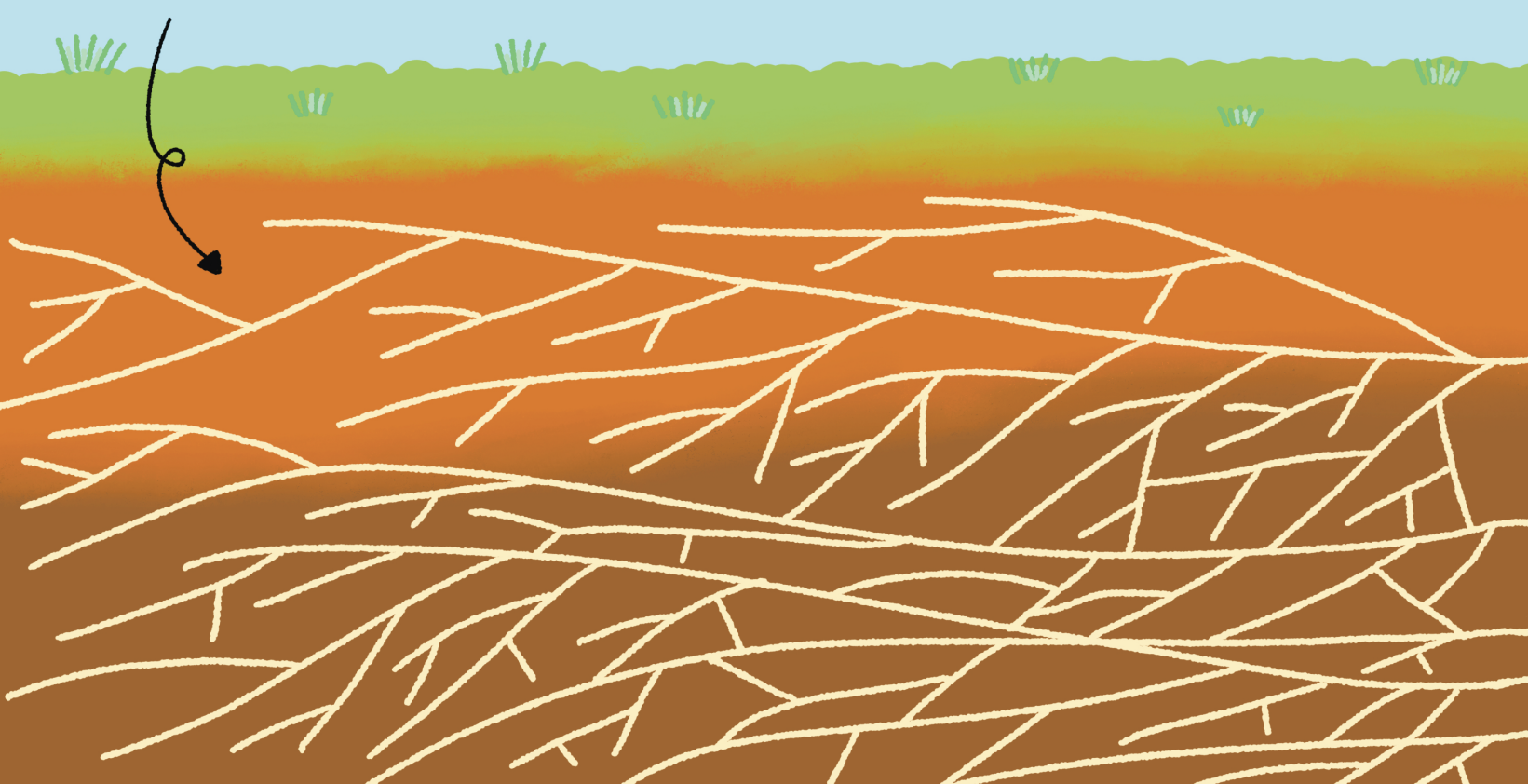
วัน ๆ หนึ่งมนุษย์สูดสปอร์เข้าไป
ตั้งแต่หนึ่งพันจนถึง
หนึ่งหมื่นล้านสปอร์ต่อวัน
แต่เรากลับไม่รู้ตัว
และไม่เคยเห็นเลยว่ามันอยู่ตรงไหน

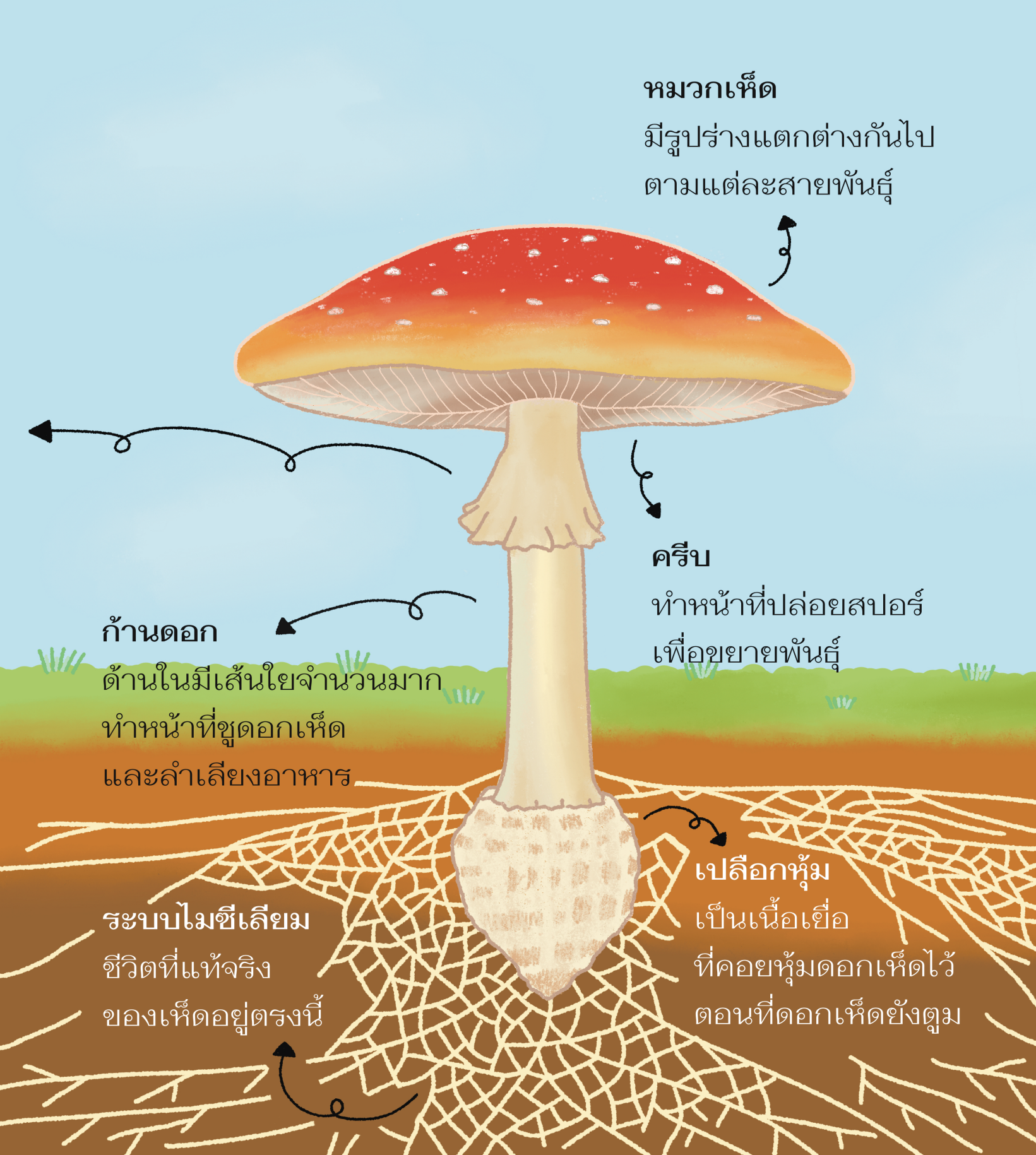


เพราะแบบนี้ สิ่งที่มนุษย์เรียกว่า **เห็ด**
จึงเป็นแค่ดอกไม้หรือผลไม้ของระบบไมซีเลียมใต้ดิน
ที่งอกขึ้นมาเพื่อปล่อยสปอร์ให้กระจายไปในอากาศ
ซึ่งช่วยในการขยายพันธุ์นั่นเอง

ไฮฟา
ด้านในมีรูเหมือนหลอด
ทำหน้าที่เหมือนรากของพืช
คอยหาอาหาร
และแลกเปลี่ยนอาหาร
ระหว่างเห็ดและพืชชนิดอื่น ๆ

แผ่นวงแหวน
รูปร่างคล้ายกระโปรง
เป็นเยื่อหุ้มบาง ๆ
ช่วยห่อหุ้มครีบ
ตอนที่ดอกเห็ดยังไม่โตเต็มที่




หมวกเห็ด
มีรูปร่างแตกต่างกันไป
ตามแต่ละสายพันธุ์
ครีบ
ทำหน้าที่ปล่อยสปอร์
เพื่อขยายพันธุ์
ก้านดอก
ด้านในมีเส้นใยจำนวนมาก
ทำหน้าที่ชูดอกเห็ด
และลำเลียงอาหาร
เปลือกหุ้ม
เป็นเนื้อเยื่อ
ที่คอยหุ้มดอกเห็ดไว้
ตอนที่ดอกเห็ดยังตูม
ระบบไมซีเลียม
ชีวิตที่แท้จริง
ของเห็ดอยู่ตรงนี้


เห็ดจะหาอาหารโดยการใช้ราก
ซึ่งเป็นเส้นที่บางและเล็กมาก
สิ่งที่น่าสนใจคือเห็ดกินอาหาร
ด้วยการย่อยนอกไมซีเลียม
ก่อนจะดูดซึมสารอาหารเข้าไปในระบบราก
ซากอาหารที่เหลือจึงเป็นแหล่งอาหาร
ของต้นไม้ และดินที่อยู่ในบริเวณนั้น
วันนี้อากาศดีจัง

เห็ดบางชนิดสามารถคุยกันผ่านรากได้ด้วย
พวกมันจะส่งสัญญาณไฟฟ้าเป็นจังหวะ
เมื่อมีอะไรบางอย่างมากระตุ้น
เช่น เมื่อพบอาหารหรือพบสารพิษ



มองไปมองมา

เห็ดมีรูปร่างเหมือนอะไรหลายอย่าง



เหมือนหมวก

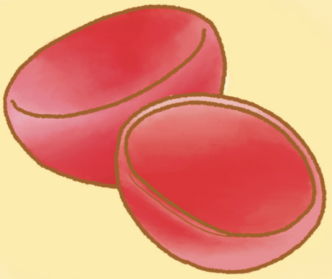


เหมือนร่ม



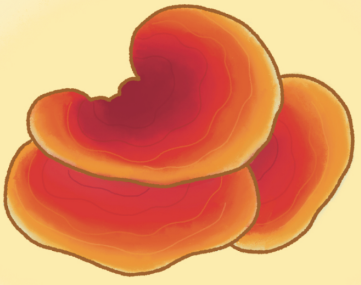
เหมือนโคมไฟ

นอกจากเห็ดที่มีรูปร่างเป็นดอก
แบบที่เราคุ้นเคยกันแล้ว
ยังมีเห็ดที่มีรูปร่าง
คล้ายสิ่งของอื่น ๆ อีกด้วย



เห็ดที่มีรูปร่างเหมือนถ้วย

เห็ดที่เป็นแผ่นเหมือนพัด





เห็ดที่เรืองแสงในความมืด

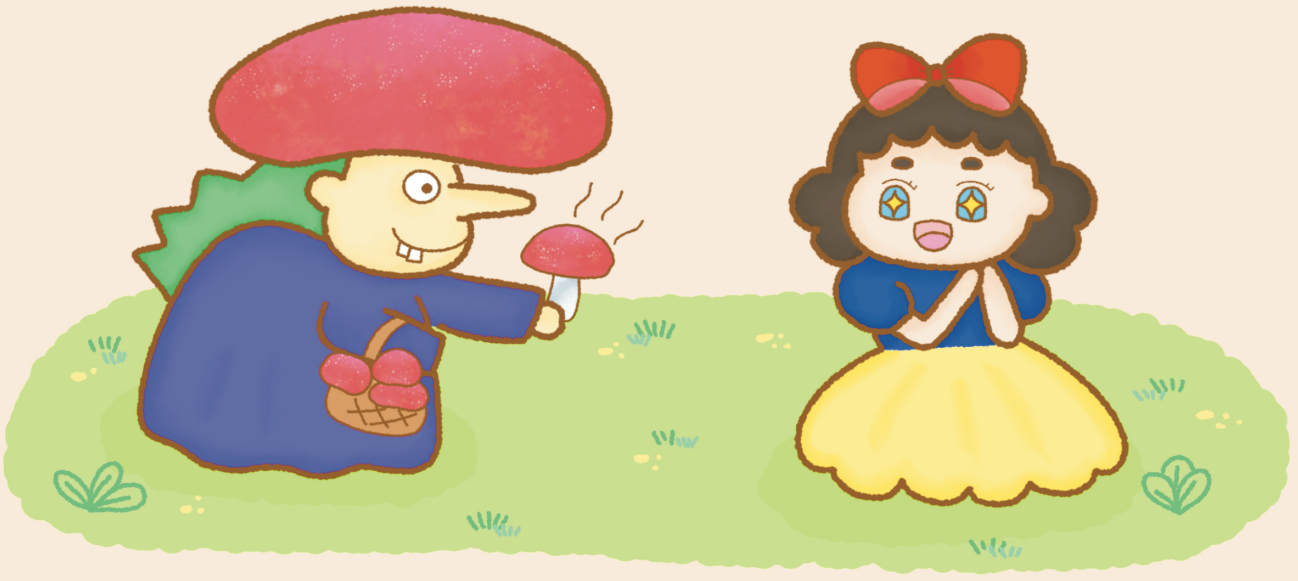
และยังมีเห็ดรูปร่างแปลก ๆ
อีกหลายแบบ
เช่น เห็ดที่เหมือนสวมชุดกระโปรงตาข่าย





เห็ดที่รูปร่างคล้ายมือก็มีเหมือนกัน

เห็ดมีรสชาติอร่อย มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์
แต่ก็ไม่ใช่ว่าเห็ดทุกชนิดจะกินได้



เพราะเห็ดบางชนิดมีพิษ



ถ้ากินเข้าไป...

อาจมีอาการไม่สบาย
ตั้งแต่ปวดท้อง ท้องเสีย



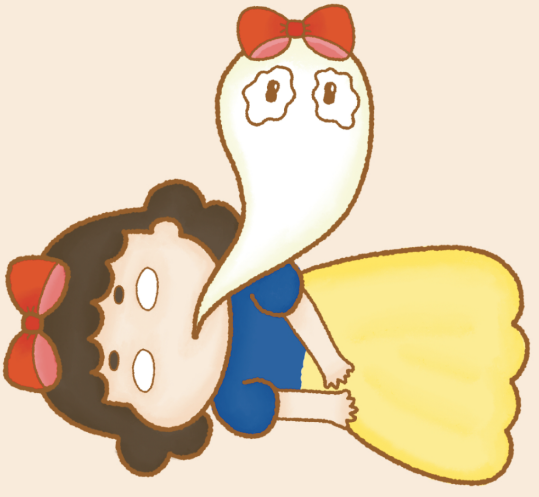
อาเจียน



หรืออาการร้ายแรง
ถึงขั้นหมดสติ



หรือเสียชีวิต



เห็นจิ๋ว ๆ แบบนี้ แต่เห็ดบางชนิดอันตรายมากนะ

เห็ดบางชนิดสามารถควบคุมแมลงได้
ไมซีเลียมของเห็ดสกุล **คอร์ดิเซป**
จะเจริญเติบโตได้ดีในร่างกายของแมลง
เช่น มดช้างไม้ จักจั่น แมงมุม

หลังจากที่สปอร์ลอยไปเกาะบนตัวแมลงแล้ว
มันจะเริ่มสร้างโครงสร้างคล้ายหลอด
เจาะเข้าไปในตัวแมลงนั้น
จากนั้นไมซีเลียมของคอร์ดิเซป
ก็จะเติบโตในตัวแมลงช้า ๆ
และเริ่มควบคุมระบบประสาททั่วร่างกาย

เมื่อแมลงถูกคอร์ดิเซปควบคุม
มันจะสั่งบังคับให้แมลงนั้นเดินไป
ยังตำแหน่งที่เหมาะสม แล้วร่างกายของแมลง
ก็จะมีเห็ดงอกออกมาจากหัว
เพื่อทำหน้าที่ปล่อยสปอร์ต่อไปยังแมลงตัวอื่น
ส่วนแมลงตัวนั้นก็จะตายไป



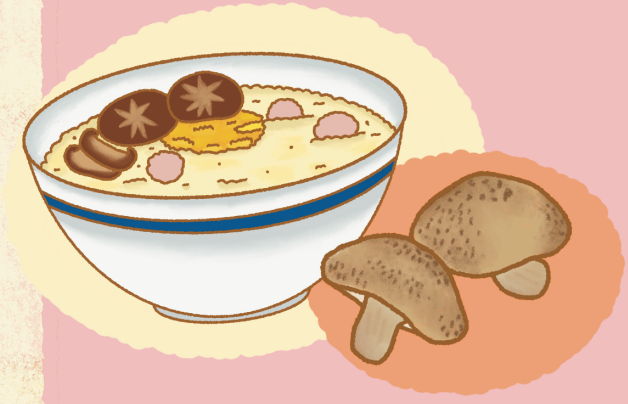
ในปัจจุบัน
พบว่ามีเห็ดราสกุลคอร์ดิเซป
อยู่มากกว่าสี่ร้อยสายพันธุ์ทั่วโลก
แต่ไม่ต้องกลัวว่าถ้าสปอร์ของมันเข้าไป
ในร่างกายของเรา แล้วเราจะถูกควบคุม
เพราะร่างกายของมนุษย์และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม
มีอุณหภูมิสูงเกินกว่าที่เห็ดจะเจริญเติบโตได้


วงแหวนนางฟ้า คือกลุ่มเห็ด
ที่งอกบนพื้นหญ้าเรียงกันเป็นวงกลม
ตามตำนานเชื่อว่าวงแหวนนี้
เป็นสถานที่ซึ่งนางฟ้าใช้เต้นรำและเฉลิมฉลอง
หากมนุษย์เดินเข้าไปในวงแหวน
จะต้องเต้นรำกับนางฟ้าไปเรื่อย ๆ จนตาย



แต่ตำนานก็บอกวิธีแก้เอาไว้ว่า
หากเผลอเดินเข้าไปในวงแหวนนางฟ้า
ก็ให้รีบสวมหมวกกลับด้าน
เพราะจะทำให้นางฟ้าสับสนและไม่ทำร้ายเรา

เห็ดหลายชนิดนำมาปรุงอาหารได้
ให้คุณประโยชน์หลายอย่าง
ช่วยบำรุงร่างกาย แก้ปัญหาสุขภาพ



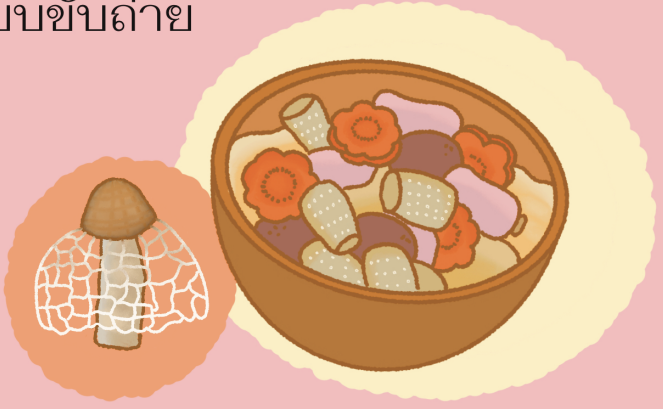
เห็ดหอม
ป้องกันหวัด บำรุงกระดูก
และระบบหัวใจ



เห็ดฟาง
ช่วยย่อยอาหาร แก้ร้อนใน



เห็ดออรินจิ
ลดความดันโลหิต
ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย

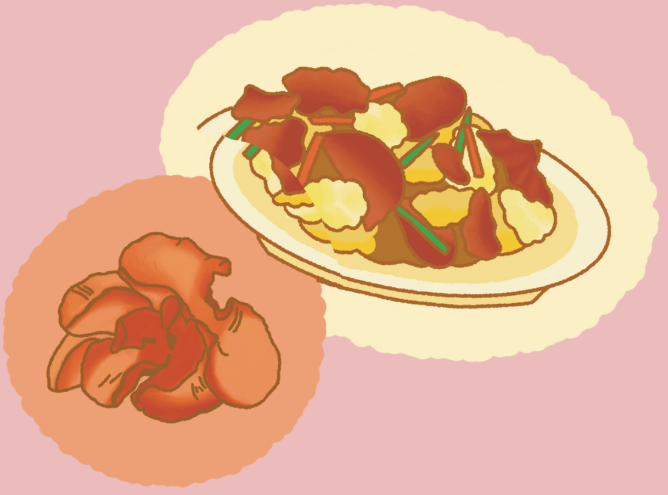


เห็ดเยื่อไผ่
มีสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยลดริ้วรอยบนใบหน้า



เห็ดเข็มทอง

ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล
และดักจับไขมันส่วนเกินในเลือด



เห็ดหูหนู

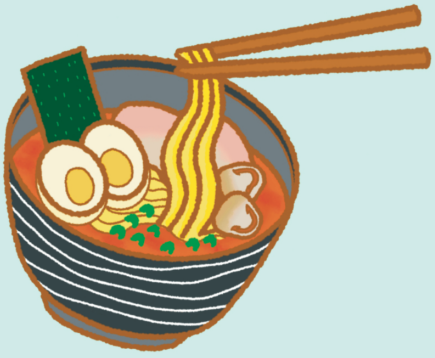
บำรุงร่างกายให้หายอ่อนเพลีย
บำรุงปอด แก้ร้อนใน

การปรุงอาหารด้วยเห็ด 3 ชนิด ขึ้นไป
โดยไม่ใช้น้ำมันในการปรุง
จะได้คุณค่าทางอาหารจากเห็ดมากขึ้น
แถมยังช่วยต้านอนุมูลอิสระ
ต้านมะเร็ง และช่วยล้างสารพิษ
ที่ตกค้างในร่างกายได้ด้วยนะ



เคยคิดกันไหมว่า ถ้าโลกนี้ไม่มีเห็ดจะเกิดอะไรขึ้น









ถ้าไม่มีเห็ด เมนูอร่อย ๆ
คงจะหายไปเยอะเลย
ต่อไปนี้ก็คงไม่มีเห็ดหอมในต้มจืด
ไม่มีเห็ดย่าง ไม่มีเห็ดเข็มทองในหม้อชาบู



มนุษย์เราใช้ประโยชน์จากเห็ด
เพื่อปรุงอาหารเป็นส่วนใหญ่
โดยไม่รู้ว่า
เห็ดยังมีประโยชน์ต่อโลกอย่างมาก





หน้าที่สำคัญของเห็ด
คือการเป็นผู้ย่อยสลายในระบบนิเวศ
พวกมันช่วยย่อยสลายซากพืช
ซากสิ่งมีชีวิตที่ตายแล้ว
ให้กลายเป็นสารอาหาร
กลับคืนสู่ระบบนิเวศอีกครั้ง

ถ้าไม่มีเห็ด
ตอนนี้คงมีซากขยะ ซากสิ่งมีชีวิตล้นโลก
เพราะพืชและสัตว์ที่ตายแล้วไม่ถูกย่อยสลาย
ดินก็จะขาดธาตุอาหาร
เพราะไม่มีการหมุนเวียนสารอาหารกลับลงไป



แต่ไม่ต้องกลัวว่า
ถ้าเราเก็บเห็ดมา เห็ดจะตายทันที
เพราะสิ่งที่ถูกเด็ดไปคือดอกเห็ด
แต่ไมซีเลียมซึ่งเป็นระบบชีวิตของเห็ดยังอยู่ใต้ดิน
และเจริญเติบโตได้อีกหลายปี


เมื่อดอกเห็ดบนดินหายไป
ไมซีเลียมจะสร้างดอกเห็ดขึ้นมาใหม่
เพื่อปล่อยสปอร์เห็ดให้กระจายไป
จนเกิดดอกเห็ดในที่อื่น ๆ อีกมากมาย

โลกของเห็ด

เรื่องและภาพ : อรปรียา อินอุตร

หนังสือสารคดีสำหรับเด็กอายุ ๗-๙ ปี

ต้นฉบับวรรณกรรมสำหรับเด็กนิพนธ์ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖

ผลงานสร้างสรรค์ในรายวิชา วด ๔๕๑ วรรณกรรมสำหรับเด็กนิพนธ์

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวรรณกรรมสำหรับเด็ก

ศูนย์การศึกษาระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





