

قارچ‌های داروئی (خوراکی) (قارچ درمانی)

تألیف: مهندس حسین متقی

www.ketab.ir

سرشناسه	: متقی، حسین، ۱۳۲۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: قارچ‌های دارویی (خوراکی) (قارچ درمانی) // تألیف حسین متقی
مشخصات نشر	: تهران: سپیدان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: ۱۳۰۰۰۰ ریال 4-01-600-7646-978:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۲.
موضوع	: قارچ‌های خوراکی
موضوع	: Mushrooms
موضوع	: قارچ‌های دارویی
موضوع	: Medicinal fungi*
رده بندی کنگره	: ۳۵۲SB/۳ق۲ ۲۳۹۶
رده بندی دیسی	: ۸/۶۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۳۹۶۱۷

عنوان	: قارچ‌های دارویی (خوراکی) (قارچ درمانی)
مؤلف	: مهندس حسین متقی
ناشر	: سپیدان - تلفن: ۰۴۰۳۱۱۰۶۰۶۰۲۱ - هم: ۰۹۱۹۶۱۵۶۸۸۳
	: www.sepidan_p@yahoo.com
طراح جلد	: گلبرگ متقی
نویت چاپ	: اول - بهار ۹۶
شمارگان	: ۵۰۰ نسخه
لیتوگرافی	: ترقی
چاپ و صحافی	: معرفت
قیمت	: ۱۲۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۴۶-۰۱-۴
مرکز پخش	: ۱- نشر سپیدان - شماره تلفن فوق
	: ۲- تهران، خیابان انقلاب، بعد از خیابان قدس، کوچه اسکو
	: پلاک ۱۴ طبقه سوم شمالی تلفن: ۶۶۴۹۵۴۰۷-۶۶۴۱۴۶۱۶

فهرست عناوین

- ۱- *Agaricus bisporus* قارچ تکمه‌ای ۱۵
- ۲- *Agaricus blazei* قارچ نیمه‌ای بلیزی ۲۰
- ۳- *Agrocybe aegerita* قارچ آگریوب ۲۵
- ۴- *Antrodia cinnamomea* قارچ آنترو ۲۹
- ۵- *Cordyceps Sinensis* قارچ کوردی سیس ۳۲
- ۶- *Flammulina velutipes* قارچ فلامولینا (ساقه‌های) یا انوکی تاکه ۳۸
- ۷- *Fomes fomentarius* قارچ سم اسب ۴۴
- ۸- *Ganoderma lucidum* قارچ گانودرما (راشی) ۴۸
- ۹- *Grifola frondosa* قارچ گریفولا (مایتاکه) ۵۵
- ۱۰- *Hericius erinaceus* قارچ هریسیوم (قارچ سر میمون، سر خار) ۶۰
- ۱۱- *Inonotus obliquus* قارچ چاگا ۶۴
- ۱۲- *Lariciformes officinalis* قارچ آگاریکون ۷۱
- ۱۳- *Lentinus edodes* قارچ شی تاکه ۷۳
- ۱۴- *Phellinus linteus* قارچ فلینوس ۷۷
- ۱۵- *Piptoporus betulinus* قارچ براکت ۸۳
- ۱۶- *Pleurotus osteratus* قارچ صدفی ۸۷

- ۹۳ ۱۷- *Pleurotus eryngii* قارچ پلوروتوس ارینجی
- ۹۹ ۱۸- *Poria Cocos* قارچ پوریا
- ۱۰۳ ۱۹- *Sparasis crispa* قارچ گل کلم
- ۱۰۷ ۲۰- *Trametes versicolor* قارچ دم بوقلمون
- ۱۱۲ منابع مورد استفاده

www.ketab.ir

مقدمه

گاهی اوقات آنچه برای ما مرئی نیست، می‌تواند ما را مورد آسیب قرار دهد. به علاوه، حتی با چشمان باز هرگز با نبردی در پیرامون خود مواجه هستیم. این نبرد می‌تواند مقابله با ویروس‌ها، هوا و آلودگی‌های اکتری‌های مقاوم به آنتی بیوتیک‌ها، قارچ‌های پارازیتی آسیب‌رسان، مواد حساسی‌ت‌ز و سایر ناآزمین زیان‌بار باشد، که بدن ما در حال مقابله و مبارزه با آن‌ها می‌باشد.

اینک با اشراف بر نیاز مقابله پس‌گیر جمعیت آسیب‌رسانان ذکر شده، تأمین و برخورداری از سیستم ایمنی سالم و قوی کاملاً ضروری به نظر می‌رسد. به ظن قوی، پیروی از رویه قدما و گذشتگان در استفاده از قارچ‌های دارویی، تنها راهی پرفایده و بی‌خطر در جهت تأمین سیستم ایمنی بدن می‌باشد، بلکه پیامدی در جهت مقاومت بدن در مقابل انواع سرطان‌ها و بیماری‌های صعب‌العلاج را در پی خواهد داشت. تحقیقات علمی و آزمایشات به عمل آمده دهه‌های اخیر نیز بر تأثیرات مثبت بسیاری از قارچ‌ها، دارویی که گذشتگان به روش آزمون و خطا در رابطه با بیماری‌های مختلف به روش‌های علمی مورد استفاده قرار داده و به درمان‌های مثبتی دست می‌یافتند، صحه گذاشته، و عناصر و مواد شیمیایی ارزشمند موجود در آن‌ها را کشف، و عملکرد و قابلیت‌های کشف نشده گذشتگان را شناسائی و گزارش نموده‌اند. ممکن است این سؤال پیش آید که قارچ‌های دارویی چگونه قادر به تأمین سیستم ایمنی هستند؟

در پاسخ این سؤال می‌توان چنین بیان نمود که این‌گونه قارچ‌های دارویی حاوی کربوهیدرات‌هایی موسوم به بتاگلوکان هستند که موجب انگیزش غالب انواع سلول‌های ایمنی

می‌گردد. هم‌زمان با برقراری سیستم ایمنی، نسبت به تسکین و تخفیف شماری از بیماری‌ها از جمله پسوریازیس، لوپوس و تورم مفاصل کمک می‌نماید. ضمناً مراحل اثربخشی آن‌ها در همین جا متوقف نمی‌شود. این قارچ‌ها در ضمن تأمین سیستم ایمنی، نسبت به افزایش سلامت قلب، کاهش فشار خون، اصلاح گردش خون، افزایش کیفیت متابولیسم، اصلاح سیستم هاضمه و سایر نارسایی‌ها و اختلالات موجود در بدن اهتمام می‌نمایند.

به همین ترتیب با تأمین سیستم ایمنی و دفاعی بدن، رلی را در مبارزه با ظهور و یا رشد تومورها برعهده می‌کنند. از جهت دیگر قارچ‌های دارویی سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. در این کتاب ۲۰ قارچ طبی و یا دارویی که شمار قابل توجه آن‌ها دارای قابلیت‌های دارویی و تأثیرات مثبت و منفی هستند تحت عناوین نام علمی، خانواده، مبداء، محل رویش، مشخصات گیاه‌شناسی، ترکیب، جنولوژی کاشت و پرورش، خواص و اثرات دارویی، مصارف خوراکی و دارویی مورد شرح برسی قرار گرفته است.

حسین متقی

پیش گفتار

استفاده در زمان از قارچ هابه دوره عصر حجر بازمی‌گردد. حسب گزارشات به دست آمده، در ۴۰۰۰ سال پیش از قارچ *pitoporus betulinus* استفاده دارویی به عمل می‌آمده است. امروزه نیز فعالیت آنتی‌بیوتیکی و آنتی‌سرطان‌ی پارانگی این قارچ به ثبوت رسیده است.

حروف شکلی و یا خطوط (Hieroglyphics) برجای مانده مصری، قارچ‌ها را به‌عنوان گیاهان فناپذیر یا «فرزندان سبز» قلمداد نموده‌اند. در چین باستان، قارچ‌های خاص، به‌ویژه قارچ راشی (Reishi) به‌عنوان یک قارچ یا سبزی مقوی ارزشمند محسوب می‌شده و مصرف آن برای افراد معمولی ممنوع بوده است. شماری از نویسندگان از قبیل Dioscorides, seneca, pliny مؤسسين De Materia Medica از توجه یونانیان و روم باستان در رابطه با قارچ‌های دارویی سخن به میان آورده‌اند.

از هزاران سال پیش قارچ‌ها به خاطر ارزش غذایی و کیفیت بسیار دارویی‌شان از سبزیجات ارزشمند محسوب می‌گردیده‌اند. مزید بر آن، قارچ‌های وحشی طبی و دارویی از ارزش بیشتری برخوردار بوده‌اند. از گذشته دور در ژاپن روستاییان با جمع‌آوری قارچ‌های وحشی، آن‌ها را به شهرها آورده، و شهرنشینان جهت حفظ سلامتی و افزایش طول عمر، از خریداران عمده این قارچ‌ها محسوب می‌گردیده‌اند.

برخی از روستاییان با طی طریق صدها کیلومتر راه، اقدام به جمع‌آوری برخی از قارچ‌ها از قبیل راشی (Reishi) که بر روی درختان بسیار سالخورده آلو و یا درختان خزان شونده روئیده و ظاهر بودند می‌نمودند تا این قارچ بسیار ارزشمند را که دارای قابلیت‌های دارویی

بسیار از جمله ضد سرطان، ضد آلرژی، ضد التهاب، ضد انقباضات گردن و شانه‌ها، ضد روماتیسم، تنظیم سیستم ایمنی، کاهش قند، کلسترول و فشار خون، ضد بیماری‌های ویروسی، اثر آنتی‌اکسیدانی قوی، تأثیرات مثبت اصلاح بیماری‌های قلبی و عروقی، رفع خستگی مزمن و ارتقاء سلامتی و افزایش طول عمر و... است به خریداران عرضه نمایند.

قارچ‌های دارویی یا طبی در سراسر جهان در جنگل‌ها بر روی تنه یا شاخه‌های درختان، شاخه‌های خشک شده روی درخت یا افتاده بر روی زمین، ضایعات گیاهی از قبیل کاه و کلش و شاخ و برگ و یا ضایعات دامی مشاهده می‌گردد. اطلاق کلمه دارویی به این قارچ‌ها به واسطه دارا بودن قابلیت ارتقاء سلامتی و افزایش ایمنی در مقابله با انواع بیماری‌ها و اختلالات سیستم ایمنی، رشی، اعصاب و روان و بسیاری دیگر از بیماری‌ها و اختلالات می‌باشد.

شماری از قارچ‌های دارویی، رزادخانه‌ای از کامپوندهای دارویی دارای خواص ضد باکتری، ضد ویروسی، ضد قارچی و غیره می‌باشند.

بر طبق نظر Robert Rogers در Fungal pharmacy، بیش از ۲۷۰ گونه قارچ با خواص دارویی شناخته شده، که دارای خواص و قابلیت‌های آنتی‌اکسیدانی، کاهش‌دهنده فشار خون و کلسترول، محافظ کبد، ضد دیابت، ضد التهاب، ضد میکروب و قارچ و ویروس و تنظیم‌کننده ایمنی و غیره می‌باشد.

قارچ‌ها حاوی مواد شیمیایی از قبیل پولی ساکاریدها، از بین برنده بیماری، گلیکوپروتئین‌ها، ارگوسترول‌ها، تری ترپنوئیدها و افزایش‌دهنده‌های ایمنی می‌باشند.

یک کامپوند متعارف در تقریباً تمام قارچ‌های دارویی، پولی ساکارید Beta-D-glucan است. بتاگلوکان‌ها، پولی ساکاریدهایی هستند که دارای خواص ضد بیماری‌های عفونی، کاهش آلرژی‌ها، ضد سرطان و محافظت در مقابل اشعه می‌باشند. مهمترین آنها برای سلامتی Beta-1,3/1,6 glucan است. پولی ساکاریدها زنجیره طولی از کربوهیدرات‌های حامل مولکول‌های اکسیژن هستند، که کارکرد آن‌ها در ارگانیزم‌های زنده، ساخت و ذخیره انرژی است. نمونه‌هایی از پولی ساکاریدها، نشاسته، سلولز و کیتین می‌باشد. بتاگلوکان‌ها به لحاظ طبیعی مولد پولی ساکاریدها هستند، و از سلولز گیاهی، دانه‌های غلات، مخمر و قارچ‌های دارویی سرچشمه گرفته‌اند.

به طور کلی استفاده از قارچ‌های داروئی از دوره‌های باستان تاکنون در بین اقوام مصری، چینی و ژاپنی و سایر ملل رواج داشته و از آن‌ها به طور سنتی در معالجه بسیاری از امراض و اختلالات و نارسایی‌های جسمی و روحی و نیز تأمین سلامتی و افزایش طول عمر بهره می‌جسته‌اند. به تدریج و به‌ویژه در دهه‌های اخیر در اثر تحقیقات علمی و آزمایشات عملی بر روی شماری از قارچ‌های داروئی، نه تنها بر تأثیرات مثبت عملکردهای اقوام پیشینه در نحوه استفاده داروئی از برخی از قارچ‌های داروئی صحه گذاشته، بلکه امروزه بشر به رمز و راز بیشتری از کیفیت و قابلیت آن‌ها در معالجه شمار بیشتری از بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های صعب‌العلاج دست یافته است.

شناسایی خورنی یا -م خوراکی (سمی بودن) قارچ داروئی

لازم به توضیح می‌آید که قبل از مصرف هر نوع قارچ داروئی از نوع وحشی، شناسایی کامل و دقیق آن از اهمیت خاصی بسیار برخوردار است. یکی از بزرگترین سئوالاتی که یک قارچ‌یاب با آن مواجه می‌شود، خوراکي بودن یا عدم خوراکي بودن (سمی بودن) قارچ خاص و یا موردنظر می‌باشد. برای این ستون جواب گاهی قابل ارائه نیست، زیرا به شماره میوه‌های خوراکي و غیر خوراکي قارچ‌های قابل خوردن و غیر قابل خوراکي و یا سمی وجود دارد. برخی از قارچ‌ها بسیار سمی و کشنده هستند، لیکن شادری سم موجب ایمنی بدن نسبت به انواع سرطان‌ها و یا امراض صعب‌العلاج می‌گردند.

برخی از قارچ‌های خوراکي، معروف به جاذب و نگه‌دارنده نم‌زات سنگین هستند. با اینکه این قارچ‌ها دارای طعم لذیذ می‌باشند، لیکن بایستی از خوردن آن‌هایی که در حاشیه جاده‌های پر رفت و آمد یا اراضی حاوی سرب، آرسنیک و غیره هستند، اجتناب گردد. برای حصول اطمینان از خوراکي بودن یک قارچ وحشی آگاهی و اعمال مراتب زیر ضروری است:

- ۱- اطمینان صددرصد از خوراکي بودن و شناخت دقیق نوع قارچ.
- ۲- پخت کامل قارچ پس از شناسایی از خوراکي بودن.
- ۳- برای آزمایش خوراکي بودن حتی یک قارچ مورد اطمینان شناسایی شده، بایستی با قطعه کوچکی از آن اقدام به خوردن قارچ نمود.