

Một số lưu ý khi chọn nấm Linh chi

→ THS.BS. ĐỖ THỊ QUỲNH NGA

Linh chi đã được người xưa sử dụng từ hơn 4.000 năm trước, và đã được xếp vào loại “thượng dược” bởi những tác dụng quý giá của nó. Thậm chí người ta còn xem Linh chi có giá trị hơn cả nhân sâm trong việc bảo vệ và nâng cao sức khỏe con người. Ngày nay, cùng với sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật, nhiều công trình nghiên cứu trong nước và trên thế giới đã ngày càng chứng minh vai trò “thượng dược” của vị thuốc này. Linh chi được dùng rất rộng rãi trong hỗ trợ điều trị các chứng đau đầu, mất ngủ, suy giảm trí nhớ, suy nhược cơ thể, suy giảm miễn dịch, tăng huyết áp, rối loạn chuyển hóa lipid máu, viêm gan mạn, viêm phế quản mạn, chống ung thư, ngừa lão hóa... Đặc biệt nhiều tài liệu ghi nhận Linh chi có thể làm tăng tuổi thọ con người nên nó còn được gọi là nấm trường thọ. Ngày xưa, chỉ những bậc vua quan, quý tộc mới được dùng nấm Linh chi không chỉ bởi tác dụng quý giá mà còn vì loại dược liệu này rất hiếm. Khi ấy người ta chỉ có thể tìm thấy nấm trong rừng sâu, trên những dãy núi cao chừ không thể trồng được. Mãi đến những năm đầu thập niên 1970 thì các nhà khoa học Nhật Bản mới nghiên cứu nhân giống thành công nấm Linh chi. Từ đó đến nay, nhiều nước trên thế giới cũng đã sản xuất được Linh chi với số lượng lớn. Những nước trồng nhiều Linh chi là Nhật Bản, Trung Quốc, Hàn Quốc. Ở nước ta cũng đã có nhiều nơi trồng với quy mô lớn.

Trong thiên nhiên, nấm này thường mọc ở nơi rừng rậm, ít ánh sáng và độ ẩm không khí cao. Có 6 loại nấm Linh chi là:

– Linh chi xanh còn gọi là Thanh chi hay Long chi



– Linh chi trắng còn gọi là Bạch chi hay Ngọc chi



– Linh chi đen còn gọi là Hắc chi hay Huyền chi



– Linh chi đỏ còn gọi là Hồng chi, Xích chi hay Đơn chi



– Linh chi tím còn gọi là Tử chi hay Mộc chi.



– Linh chi vàng còn gọi là Hoàng chi hay Kim chi



Các loại nấm Linh chi

Nấm Linh chi còn được gọi là Tiên thảo, nấm Trường thọ, có tên khoa học là *Ganoderma lucidum*, họ Nấm lim (*Ganodermataceae*).

Trong đó hiện nay Linh chi đỏ và Linh chi đen là 2 loại được dùng phổ biến nhất vì tác dụng tốt hơn cả.

