



# औषधीय गुणों से भरपूर कमलम

देवी दर्शन<sup>1</sup> जितेंद्र कुमार शुक्ला<sup>2</sup> और रीमा देवी<sup>3</sup>

<sup>1</sup>बागवानी और वानिकी महाविद्यालय पंजाब कृषि विश्वविद्यालय लुधियाना (पंजाब)

<sup>2</sup>चंद्रशेखर आजाद कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर (उत्तर प्रदेश)

<sup>3</sup>खाद्य और पोषण विभाग पीजीआरसी, प्रोफेसर जयशंकर तेलंगाना राज्य कृषि विश्वविद्यालय, राजेंद्रनगर,  
हैदराबाद

ईमेल: [devidarshantiwari@gmail.com](mailto:devidarshantiwari@gmail.com)

## परिचय

ड्रैगन फ्रूट एक कैक्टस प्रजाति का फल है जो कैक्टसी परिवार से सम्बन्धित है। ड्रैगन फ्रूट की उत्पत्ति मेक्सिको और मध्य और दक्षिण अमेरिका के उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय वन क्षेत्रों में होती है। दक्षिण और मध्य अमेरिका में इसको पिताया या पिटहाया भी कहा जाता है। ड्रैगन फ्रूट अपने पौषक और औषधीय गुणों के कारण लोकप्रियता हासिल कर रहा है। ड्रैगन फ्रूट एक

अधुभिदीय पौधा है जो 21ण्29 डिग्री सेल्सियस के औसत तापमान के साथ शुष्क और उष्ण कटिबंधीयया उपोष्ण कटिबंधीय जलवायु को सहन करने की ज़मता रखता है। लेकिन 38 से 40 डिग्री सेल्सियस तापमान और कम अवधि के ठंड का भी सामना कर सकता है इस फल को बारी.बारी से गीले और सुखे मौसम के साथ धूप और 600.1300 मिमी बारिश की आवश्यकता होती है।

## वानस्पतिक विवरण

ड्रैगन फ्रूट का पौधा एक तेजी से बढ़ने वाला सदाबहार कैक्टस है जो पत्ति रहित पतली बेल जैसी सखाओं के साथ 1ण्5 से 2ण्5 मीटर की ऊंचाई तक पहुंचता है। इस फल के फूल आमतौर पर सफेद रंग के होते हैं और फल 25 से 30 सेमी लंबे और 15 से 17 सेंटीमीटर चौड़े बेल के आकार

के होते हैं। फल चमकदार लाल त्वचा के साथ सुंदर जिसमें हरे रंग की तराजू और सफेद या लाल मांस के साथ कई काले बीज होते हैं बेल को ऊपर की ओर रखने के लिए उसे सहारे की आवश्यकता होती है। आमतौर पर अलग-अलग देशों में तीन तरह के ड्रैगन के फल कि खेती की जाती है।

1. *हायलोसेरियस उडाटस* (सफेद मांस के साथ लाल चमड़ी वाला फल)
2. *हायलोसेरियस कोस्टरिसेसिस* (लाल मांस के साथ लाल चमड़ी वाला फल)
3. *हायलोसेरियस मेगालेन्थस* (सफेद मांस के साथ पीले चमड़ी वाला फल)



## तीन अलग-अलग रंगों के ड्रैगन फ्रूट्स

### क्षेत्र और वितरण

यह फल अपने मूल केंद्र से उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय अमेरिकाए एशियाए ऑस्ट्रेलिया और मध्य पूर्व में फैला हुआ है। इसकी खेती ऑस्ट्रेलिया, कंबोडिया, चीन, इज़राइल, जापान, निकारागुआ, पेरू, फिलीपींस, स्पेन, श्रीलंका, ताइवान, थाईलैंड, दक्षिण-पश्चिमी संयुक्त राज्य

अमेरिका और वियतनाम में अच्छी तरह से की जाती है। ड्रैगन फ्रूट 1990 के दशक भारत में लाया गया था। भारत में ड्रैगन फ्रूट की खेती मुख्य रूप से उत्तर प्रदेश, पंजाब, गुजरात, हरियाणा, ओडिशा, छत्तीसगढ़ आदि राज्यों में की जाती है। गुजरात राज्य क्षेत्रफल और उत्पादन की दृष्टि से पहले स्थान पर है।

## पोषक तत्व और सामग्री

अवयव	मात्रा	अवयव	मात्रा
पानी	87 ग्राम	विटामिन बी <sub>1</sub>	0.04 मिलीग्राम
प्रोटीन	1.1 ग्राम	विटामिन बी <sub>2</sub>	0.05 मिलीग्राम
वसा	0.4 ग्राम	विटामिन बी <sub>3</sub>	0.16 मिलीग्राम
रेशा	3.0 ग्राम	विटामिन सी	20.5 मिलीग्राम
कार्बोहाइड्रेट	11.0 ग्राम	कैल्शियम	8.5 मिलीग्राम
लोहा	1.9 मिलीग्राम	फास्फोरस	22.5 मिलीग्राम

## ड्रैगन फ्रूट के स्वास्थ्य लाभ:

### हृदय रोग के जोखिम को कम करें -

हमारे शरीर में अगर एलडीएल यानी बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ज्यादा हो जाए तो हार्ट अटैक का खतरा होता है लेकिन ड्रैगन फ्रूट में पाया जाने वाला बेतालेंस रक्त में एलडीएल रक्तवसा को कम करके और शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाये रखता है। हृदय रोगों के जोखिम को कम करने के लिए फ्लेवोनोइड मस्तिष्क की कोशिकाओं और रक्त वाहिकाओं पर कार्य करते हैं। यह हृदय रोगों को कम करता है और रक्तचाप को बनाए रखता है क्योंकि ड्रैगन फ्रूट में पाया जाने वाला ओमेगा ३ एसिड और लिपोप्रोटीन जो की रक्तवसा को कम करने में लाभ कारी होता है। ड्रैगन फ्रूट के बीज पॉलीअनसेचुरेटेड वसा (ओमेगा -3 और ओमेगा -6 फैटी एसिड) में उच्च होते हैं जो ट्राइग्लिसराइड्स को कम करते हैं और हृदय संबंधी विकारों के जोखिम को कम करते हैं।

### कैंसर के खतरे को कम करें -

ड्रैगन फ्रूट में मामूली मात्रा हाइड्रॉक्सीसेनामिक एसिड, कैरोटेनॉयड्स (बीटा-कैरोटीन 1.4 मिलीग्राम/100 ग्राम), और लाइकोपीन (3.4 मिलीग्राम/100 ग्राम) कैंसर के खतरे को कम करता है। ड्रैगन फ्रूट में मौजूद बीटालेन्स  $42.71 \pm 2.48$  मिलीग्राम/100 ग्राम ताजा गूदा की मात्रा भी कैंसर कोशिकाओं को दबाती है।

### पाचन तंत्र में सुधार-

इसमें प्रीबायोटिक्स होते हैं, जो ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो आपके पेट में प्रोबायोटिक्स नामक स्वस्थ बैक्टीरिया

को खिलाते हैं। आपके सिस्टम में अधिक प्रीबायोटिक्स होने से आपकी आंतों में अच्छे से बुरे बैक्टीरिया के संतुलन में सुधार हो सकता है। विशेष रूप से, ड्रैगन फ्रूट प्रोबायोटिक्स लैक्टोबैसिली और बिफीडोबैक्टीरिया के विकास को प्रोत्साहित करता है। आपकी आंत में, ये और अन्य सहायक बैक्टीरिया रोग पैदा करने वाले वायरस और बैक्टीरिया को मार सकते हैं। वे भोजन को पचाने में भी मदद करते हैं सुपारी में वजन घटाने में मदद करने की क्षमता होती है, पाचन में सुधार होता है।

### मधुमेह के जोखिम को कम करें-

डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद है ड्रैगन फ्रूट का सेवन। ड्रैगन फ्रूट में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट के साथ-साथ फ्लेवोनोइड, फेनोलिक एसिड, एस्कॉर्बिक एसिड और फाइबर पाए जाते हैं। ये हमारे शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।

### प्रतिरक्षा में सुधार-

ड्रैगन फ्रूट का नियमित सेवन जिसमें विटामिन सी की उच्च मात्रा होती है, खांसी और अस्थमा से लड़ने में मदद करेगा; घाव भरने के गुणों को बढ़ाता है और कट क्षेत्रों को जल्दी से ठीक करता है; इसके अलावा, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है और शरीर में अन्य एंटीऑक्सीडेंट की गतिविधि को भी उत्तेजित करता है ड्रैगन फ्रूट में फॉस्फोरस और कैल्शियम का उच्च स्तर होता है; जो हड्डियों को मजबूत करने में मदद करता है और ऊतक निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और स्वस्थ दांत बनाता है। रेड ड्रैगन फ्रूट

में इतना आयरन होता है, जो गर्भवती महिलाओं में हीमोग्लोबिन और एरिथ्रोसाइट के स्तर को बढ़ाता है। बेतालेंस की मौजूदगी के कारण ड्रैगन फ्रूट में वजन घटाने की क्षमता होती है।

#### त्वचा की देखभाल-

विदेशी फल आमतौर पर सुंदरता के लिए प्राकृतिक उपचार में उपयोग किया जाता है क्योंकि इसकी उच्च एंटीऑक्सीडेंट सामग्री के साथ-साथ विटामिन

भी होते हैं। दक्षिण पूर्व एशियाई देशों में प्राचीन सौंदर्य प्रथाओं का मानना है कि ड्रैगन फ्रूट के मांस का पेस्ट बनाकर और इसे नियमित रूप से चेहरे पर लगाने से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने में मदद मिल सकती है, जिससे आप युवा दिखते हैं। पेस्ट का उपयोग मुँहासे और सनबर्न के इलाज में भी किया जाता है।

