कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 04, (सितंबर, 2025)
पृष्ठ संख्या 19–22

ड्रैगन फ्रूटः आधुनिक कृषि का एक आकर्षक पोषक और औषधीय फल

डॉ रीना राय[1], डॉ श्वेता कुमारी[1], डॉ आद्यांत कुमार[1], देवेन्द्र मण्डल[2] एवं डॉ आयशा फातिमा[1]

[1]डॉ कलाम कृषि महाविद्यालय, किशनगंज, बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर, (भागलपुर)
[2]नालंदा कॉलेज ऑफ हॉर्टिकल्चर, नूरसराय, भारत।

Email Id: – r2.jnkvv@gmail.com

परिचयः

ड्रैगन फ्रूट, हिलोकेरस अनडाटस जो केक्टेसि परिवार से संबंधित है। ड्रैगन फ्रूट को दुनिया भर में पहले एक सजावटी पौधे के रूप में और फिर एक फल फसल के रूप में मान्यता मिली। यह फल अपने मीठे, हल्के स्वाद, आकर्षक रंग और अद्भुत बनावट के लिए प्रसिद्ध है और इसका फूल इतना सुंदर है कि इसे "नोबल वुमन" या "क्वीन ऑफ द नाइट" का उपनाम दिया गया है। इसे होनोलुलु रानी, स्ट्रॉबेरी नाशपाती व पिताया फल (मतलब "पपड़ीदार फल') के नाम से भी जाना जाता है। यह एक विदेशी फल है जिसकी उत्पत्ति मध्य अमेरिका, मैक्सिको और दक्षिण अमेरिका से हुई थी लेकिन अब यह एशिया सहित दुनिया के 20 से अधिक देशों में उगाया जाता है वियतनाम ड्रैगन फ्रूट का सबसे बड़ा उत्पादक है। ड्रैगन फ्रूट भारतीय फल नहीं है लेकिन इसके लाजवाब स्वाद और लाभकारी फायदों के कारण भारत में भी इसकी मांग काफी बढ़ गयी है। भारत में, इसकी खेती की शुरुआत 90 के दशक में हुआ और तब से इस फसल की खेती के क्षेत्र में लगातार विस्तार हुआ। भारत में इसकी खेती असम, गुजरात, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, तमिलनाडु और पंजाब में की जा रही है। बिहार में भी ड्रैगन फ्रूट की खेती 2014 के आसपास शुरू हुई, जिसमें किशनगंज जिला सबसे आगे रहा। कटिहार, पूर्णिया, अररिया, सुपौल, जमुई, नालंदा और नवादा जैसे अन्य जिले भी इस उष्णकटिबंधीय फल की खेती में सक्रिय रूप से लगे हुए हैं। कृषि उद्यमों को बढ़ावा देने और फसल की खेती में विविधता लाने के लिए, बिहार कृषि विभाग के बागवानी निदेशालय ने राज्य में ड्रैगन फ्रूट की खेती के लिए राष्ट्रीय बागवानी मिशन योजना के तहत 40 प्रतिशत सब्सिडी की घोषणा की है। बिहार के किसानों को सब्सिडी के कारण इकाई लागत में कमी से शुरुआती वित्तीय बोझ में काफी कमी आ सकती है, जिससे यह उद्यम अधिक सुलभ और बड़े कृषक समुदाय के लिए आकर्षक बन सकता है।

इस आकर्षक एवं रहस्यमय फल का रंग लाल–गुलाबी होता है और गूदा मुंह में पिघलाने वाला होता है। काले रंग का खाने योग्य बीज जबरदस्त पोषक गुणों के साथ गूदे में समाया हुआ होता है। इसकी चमड़े

E-ISSN: 2582-9769

जैसी त्वचा में हरे रंग की पंक्तियाँ और फल के बाहरी हिस्से पर प्रमुख पपड़ीदार स्पाइक्स होती हैं, जो ड्रैगन की तरह दिखाई देती हैं इसलिए इसको ड्रैगन फ्रूट के नाम से भी जाना जाता है।

(i) (ii) (iii)

(चित्र): तीन अलग–अलग रंगों के ड्रैगन फ्रूट्स

विभिन्न देशों में, आमतौर पर तीन प्रकार के ड्रैगन फ्रूट खेती की जाती है (चित्र 1)। सभी चमड़ेदार और थोड़ी पत्तीदार त्वचा वाले होते हैं। i) हिलोसेरियस अंडाटस, *Hylocereus undatus* (लाल छिलके व सफेद गूदा वाला फल) ii) हिलोसेरियस कोस्टारिकेंसिस, *Hylocereus costaricensis* (लाल छिलके व लाल गूदे वाला फल) और iii) हिलोसेरियस मेगालेन्थस, *Hylocereus megalanthus* (पीली छिलके व सफेद गूदा वाला फल), जो पूरी दुनिया में उगाया जाता है।

तालिका : ड्रैगन फ्रूट का पोषण घटक

तत्व	पोषण मूल्य /100 ग्राम	तत्व	पोषण मूल्य /100 ग्राम
जल	87 ग्राम	राइबोफ्लेविन	0.05 मिलीग्राम
प्रोटीन	2 ग्राम	विटामिन C	21 मिलीग्राम
कार्बोहाइड्रेट	11 ग्राम	विटामिन E	106 माइक्रोग्राम
वसा	0.4 ग्राम	कैल्शियम	5.7 मिलीग्राम
रेशा	3 ग्राम	आयरन (लोहा)	3.4 मिलीग्राम
विटामिन ए	20 माइक्रोग्राम	जिंक	14 मिलीग्राम

ड्रैगन फ्रूट की लाल गूदे वाली किस्म एशियाई देशों में इसके आकर्षक रंग और स्वाद के कारण अधिक लोकप्रिय है। लाल गूदा वाली ड्रैगन फ्रूट में अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। इसका गूदा विटामिन्स और खनिजों से भरपूर होता है, जो शरीर की सामान्य जैविक क्रियाओं के लिए आवश्यक हैं।

मुख्य विटामिन्स और खनिजों के लाभ:

•विटामिन A :

ड्रैगन फ्रूट कैरोटीन और फ्लावोनॉइड्स जैसे बीटा–कैरोटीन और बेटासिन का अच्छा स्रोत है। इसका सेवन फेफड़ों और मुख गुहा (मुंह) के कैंसर से बचाव, दृष्टि सुधार, आँखों की सूखीपन की समस्या और रतौंधी से बचाता है।

•विटामिन C:

ड्रैगन फ्रूट विटामिन C का उत्कृष्ट स्रोत है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने, शरीर में आयरन के अवशोषण को

बढ़ाने, कोलेजन उत्पादन के द्वारा दाँतों और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

•विटामिन E:

यह यौन हार्मोनों को नियंत्रित करता है और यौन इच्छा को बढ़ाता है।

•आयरन (लोहा):

ड्रैगन फ्रूट आयरन का अच्छा स्रोत है, जो एनीमिया से पीड़ित लोगों के लिए लाभकारी है। विशेष रूप से रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) और गर्भवती महिलाओं के लिए यह आयरन की पूर्ति में सहायक हो सकता है।

•कैल्शियम:

ड्रैगन फ्रूट में कैल्शियम भी होता है, जो हड्डियों की संरचना बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

•जिंक:

ड्रैगन फ्रूट में थोड़ी मात्रा में जिंक पाया जाता है जो कोशिका झिल्लियों को मजबूत करता है, शरीर में रासायनिक प्रतिक्रियाओं को गति देता है।

ड्रैगन फ्रूट के औषधीय उपयोग :

- **रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है:** ड्रैगन फ्रूट में मौजूद विटामिन C सफेद रक्त कोशिकाओं और एंटीबॉडी के उत्पादन को बढ़ावा देता है, जो संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। इसमें कैरोटेनॉइड्स जैसे एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स को निष्क्रिय करते हैं और ऑक्सीडेटिव नुकसान से बचाते हैं।
- **हृदय स्वास्थ्य को समर्थन:** ड्रैगन फ्रूट में मौजूद फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट्स और प्लांट कंपाउंड्स कोलेस्ट्रॉल कम करने, रक्तचाप नियंत्रित करने और दिल की कार्यक्षमता को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।
- **पाचन स्वास्थ्य में सुधार:** इसमें घुलनशील और अघुलनशील दोनों प्रकार के फाइबर पाए जाते हैं। घुलनशील फाइबर दस्त की समस्या में मदद करता है, जबकि अघुलनशील फाइबर कब्ज से राहत देता है और पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखता है।
- **त्वचा को स्वस्थ बनाता है:** विटामिन C कोलेजन उत्पादन को बढ़ाता है जिससे त्वचा को कसावट और चमक मिलती है। इसके एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को UV किरणों, प्रदूषण और उम्र के प्रभावों से बचाते हैं। विटामिन B3 तेल स्राव को नियंत्रित करता है और पोर्स को छोटा करता है।
- **मस्तिष्क स्वास्थ्य को बढ़ावा:** ड्रैगन फ्रूट में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे फ्लैवोनॉइड्स तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करते हैं और नए मस्तिष्क कोशिकाओं के विकास में सहायक होते हैं। इसके B विटामिन्स मूड, एकाग्रता और स्मृति में सुधार करते हैं। यह अल्जाइमर और डिमेंशिया जैसी बीमारियों से भी बचाव में मदद कर सकता है।

ड्रैगन फ्रूट के स्वास्थ्य लाभ:

- **वजन प्रबंधन में सहायता:** ड्रैगन फ्रूट में घुलनशील और अघुलनशील फाइबर होते हैं, जो शर्करा के अवशोषण को धीमा करके रक्त शर्करा में अचानक बढ़ोतरी और गिरावट को रोकते हैं। शोधकर्ताओं का मानना है कि इसका

E-ISSN: 2582-9769

कारण फाइबर, विटामिन और अन्य लाभकारी पौध तत्वों का संयोजन है, जो स्वस्थ चयापचय और वसा जलाने में मदद कर सकते हैं।

- **हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देना:** इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम और विटामिन K सहित प्रभावशाली पोषण प्रोफाइल होता है, जो हड्डियों को स्वस्थ बनाए रखने और ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद करता है। कैल्शियम हड्डियों का मुख्य घटक है, जबकि विटामिन K इसके अवशोषण और उपयोग की सुविधा प्रदान करता है।
- **डिटॉक्सिफिकेशन में सहायता:** इसके उच्च फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट और अन्य अनूठे यौगिक शरीर से विषाक्त पदार्थों और अपशिष्ट को निकालने में मदद करते हैं। ड्रैगन फ्रूट का घुलनशील फाइबर भारी धातुओं, रसायनों और अन्य हानिकारक यौगिकों से जुड़कर उन्हें शरीर में अवशोषित होने से पहले बाहर निकालने में सहायता करता है।
- **नेत्र स्वास्थ्य:** इसके प्रभावशाली विटामिन A, विटामिन C और एंटीऑक्सिडेंट, आंखों को क्षति से बचाती है और आदर्श दृष्टि को बनाए रखने में मदद करती है। विटामिन A और कैरोटेनॉयड्स आंखों को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं, जो मोतियाबिंद और मैक्युलर डिजनरेशन जैसी स्थितियों का कारण बन सकता है।
- **प्रजनन क्षमता को बढ़ावा देना:** इसमें फोलेट, जिंक और एंटीऑक्सिडेंट जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए गर्भधारण की संभावनाओं को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं।
- **मधुमेह प्रबंधन:** इसका निम्न ग्लाइसेमिक इंडेक्स और फाइबर सामग्री रक्त शर्करा को स्थिर रखने और इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करने में मदद करते हैं।

निष्कर्ष

ड्रैगन फ्रूट न केवल अपने आकर्षक रंग और स्वाद के लिए प्रसिद्ध है, बल्कि यह औषधीय गुणों से भी भरपूर एक अत्यंत पोषक फल है। इसमें विटामिन C, E, कैल्शियम, आयरन, और एंटीऑक्सीडेंट्स की प्रचुरता होने के कारण यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने, पाचन सुधारने, त्वचा को स्वस्थ रखने, और कई गंभीर बीमारियों से बचाव में सहायक है। इसके पोषण संबंधी लाभों के साथ–साथ इसकी खेती से किसानों को आर्थिक रूप से सशक्त बनने का भी अवसर प्राप्त हो रहा है। बदलते कृषि परिवेश में ड्रैगन फ्रूट की खेती स्वास्थ्य, पोषण और आर्थिक विकास– तीनों दृष्टियों से एक अत्यंत लाभकारी विकल्प के रूप में उभर रही है। इसके साथ ही दैनिक आहार में ड्रैगन फ्रूट को शामिल करना अच्छे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की दिशा में एक स्वादिष्ट कदम हो सकता है।