



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 02, अंक: 03 (मई-जून, 2022)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

ड्रैगन फ्रूट का पोषण महत्व

(*डॉ. बिंदु निर्वाण¹ एवं अंजली जीनगर²)

¹बीज अधिकारी, राजस्थान राज्य बीज निगम लि., जोधपुर

²सहा. बीज प्रमा. अधिकारी, राज. राज्य बीज एवं जैविक प्रमा. संस्था, जोधपुर

* bindunirwan@gmail.com

ड्रैगन फ्रूट एक उष्णकटिबंधीय फल है जो हाल के वर्षों में तेजी से लोकप्रिय हो गया है। ड्रैगन फ्रूट हिलोसेरियस कैक्टस के पादप पर उगता है, जिसे होनोलूलू क्वीन के नाम से भी जाना जाता है, जिसके फूल केवल रात में खुलते हैं जो आपको दुनिया भर के उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में मिलेंगे। पौधे का नाम ग्रीक शब्द "हाइले" से आया है, जिसका अर्थ है "वुडी," और लैटिन शब्द "सेरेस", जिसका अर्थ है "मोम।" बाहर से, फल गुलाबी, लाल या पीले रंग के बल्ब के रूप में दिखाई देता है, जिसके चारों ओर स्पाइक जैसी हरी पत्तियाँ आग की लपटों की तरह चमकती हैं। इसे खोलकर काटने पर अंदर काले बीज वाले मांसल सफेद पदार्थ को खाने के लिए उपयोग में लिया जाता है। यह फल लाल और पीले रंग वाली किस्मों में आता है। कैक्टस मूल रूप से दक्षिणी मेक्सिको और दक्षिण और मध्य अमेरिका में विकसित हुआ। 19वीं सदी की शुरुआत में फ्रांसिसियों ने इसे दक्षिण पूर्व एशिया में लाया। ड्रैगन फ्रूट कैक्टस की विभिन्न प्रजातियों का फल है। इसकी एक अनूठी उपस्थिति, मीठा स्वाद और कुरकुरे बनावट है। ड्रैगन फ्रूट में कई एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। ड्रैगन फ्रूट में कई विटामिन और खनिज भी होते हैं जो स्वस्थ शरीर के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। हालांकि लोग मुख्य रूप से इसके अनोखे रूप और स्वाद के लिए इसका आनंद लेते हैं, लेकिन सबूत बताते हैं कि यह स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान कर सकता है। ये पौधा दक्षिणी मेक्सिको और मध्य अमेरिका के मूल निवासी है। आज यह पूरी दुनिया में उगाया जाता है। इसे कई नामों से जाना जाता है, जिनमें पपीता, पिठैया और स्ट्रॉबेरी नाशपाती शामिल हैं। ड्रैगन फ्रूट दिखने में भले ही आकर्षक लगे, लेकिन इसका स्वाद दूसरे फलों की तरह ही होता है। इसका स्वाद कीवी और नाशपाती के बीच थोड़ा मीठे के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

ड्रैगन फ्रूट के स्वास्थ्य लाभ

ड्रैगन फ्रूट के कई संभावित स्वास्थ्य लाभ हैं, जिनमें शामिल हैं:

- यह फ्लेवोनोइड्स, फेनोलिक एसिड और बीटासायनिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है। ये प्राकृतिक पदार्थ आपकी कोशिकाओं को मुक्त कणों से नुकसान से बचाते हैं वे अणु जो कैंसर और समय से पहले बूढ़ा होने जैसी बीमारियों को जन्म दे सकते हैं।
- यह स्वाभाविक रूप से वसा रहित और फाइबर में उच्च है। यह एक अच्छा नाश्ता है क्योंकि यह आपको अधिक समय तक भरा हुआ रखने में मदद कर सकता है।

- शोधकर्ताओं का कहना है कि यह आपके रक्त शर्करा को कम करने में मदद कर सकता है। क्योंकि यह आपके अग्न्याशय में क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को बदल देता है, जो की इंसुलिन हार्मोन को बनाते हैं, ये वो हार्मोन है जो आपके शरीर में शर्करा को तोड़ने में मदद करता है।
- यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है। ड्रैगन फ्रूट विटामिन-सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो आपके इम्यून सिस्टम के लिए अच्छा होता है।
- यह आपके आयरन के स्तर में सुधार कर सकता है। आयरन आपके शरीर के माध्यम से ऑक्सीजन को स्थानांतरित करने की कुंजी है और आपको ऊर्जा प्रदान करता है, और ड्रैगन फ्रूट में आयरन होता है। और ड्रैगन फ्रूट में मौजूद विटामिन सी आपके शरीर को आयरन लेने और उसका उपयोग करने में मदद करता है।

पोषण तत्व

ड्रैगन फ्रूट में कम मात्रा में कई पोषक तत्व होते हैं। यह आयरन, मैग्नीशियम और फाइबर का भी एक अच्छा स्रोत है। 100 ग्राम ड्रैगन फ्रूट में निम्न पोषक तत्व पाए जाते हैं:

- कैलोरी: 60
- प्रोटीन: 1.2 ग्राम
- वसा: 0 ग्राम
- कार्बोहाइड्रेट: 13 ग्राम
- फाइबर: 3 ग्राम
- विटामिन सी: RDI का 3%
- आयरन: RDI का 4%
- मैग्नीशियम: RDI का 10%



उच्च मात्रा में फाइबर और मैग्नीशियम के साथ-साथ बेहद कम कैलोरी सामग्री से भरपूर, ड्रैगन फ्रूट को अत्यधिक पोषक तत्वों से भरपूर फल माना जा सकता है।

इसे कैसे खाएं?

- एक पका हुआ फल चुनें जिसमें चमकदार लाल एवम समान रूप से रंग का छिलका हो।
- एक नुकीले चाकू का प्रयोग करें और फल को आधा काटकर सीधा काट लें।
- आप फल को छिलका निकालने के लिए चम्मच का उपयोग कर सकते हैं या छिलका छीलकर गूदे को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट सकते हैं।

ड्रैगन फ्रूट परोसने के तरीके

- बस इसे काट लें और इसे ऐसे ही खाएं।
- इसे छोटे टुकड़ों में काट लें और ऊपर ग्रीक योगर्ट और कटे हुए मेवे डालें।
- इसे सलाद में शामिल करें।