

## ड्रैगनफ्रूट: औषधीय महत्व और स्वास्थ्य लाभ

याशिका राजवंशी<sup>1</sup>, निधी<sup>1</sup>, शिवानी सैनी<sup>1</sup>, मोहित कुमार<sup>1</sup> और पिंटू सिंह<sup>1</sup>  
एम०एससी० (कृषि) हॉर्टिकल्चर, आर.एस.एम. (पी.जी.) कॉलेज, धामपुर, बिजनोर, उ०प्र०-246761  
E-mail: yashikarajwanshi247@gmail.com

### परिचय

ड्रैगन फ्रूट, जिसे 'पिताया' या 'स्ट्रॉबेरी नाशपाती' के नाम से भी जाना जाता है, एक विशेष उष्णकटिबंधीय फल है जो मुख्यतः कैक्टस परिवार का हिस्सा है। इसका गूदा सफेद या लाल रंग का होता है, जिसमें छोटे काले बीज होते हैं। यह फल अपनी अनूठी बनावट और स्वाद के साथ-साथ औषधीय गुणों के लिए भी प्रसिद्ध है।



### ड्रैगन फ्रूट की पोषण सामग्री

ड्रैगन फ्रूट में भरपूर मात्रा में विटामिन C, फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट, आयरन, मैग्नीशियम और कैल्शियम होते हैं। इसमें कैलोरी की मात्रा कम और पानी की मात्रा अधिक होती है, जो इसे स्वास्थ्य के लिए एक आदर्श फल बनाता है।

### औषधीय गुण और स्वास्थ्य लाभ

1. **रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि:** ड्रैगन फ्रूट में मौजूद विटामिन C और अन्य एंटीऑक्सिडेंट शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। यह संक्रमण और सामान्य बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।

2. **पाचन स्वास्थ्य में सुधार:** इसमें घुलनशील फाइबर प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो पाचन क्रिया को सुगम बनाते हैं। यह कब्ज को दूर करता है और आंतों के स्वास्थ्य को बनाए रखता है।
3. **हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा:** ड्रैगन फ्रूट में मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है और हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है।
4. **एंटीऑक्सिडेंट गुण:** इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सिडेंट्स, जैसे बीटा-कैरोटीन और विटामिन C, शरीर को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। यह कैंसर और अन्य गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करता है।
5. **मधुमेह में लाभकारी:** ड्रैगन फ्रूट में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिससे यह मधुमेह रोगियों के लिए एक अच्छा विकल्प है। इसके फाइबर रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।
6. **त्वचा और बालों के लिए लाभकारी:** इसका नियमित सेवन त्वचा को चमकदार बनाता है और बालों को मजबूती प्रदान करता है। इसके गूदे का फेस मास्क की तरह उपयोग भी किया जा सकता है।
7. **वजन घटाने में सहायक:** इसमें कैलोरी कम और फाइबर अधिक होते हैं, जिससे यह वजन घटाने वाले आहार में शामिल किया जा सकता है।
8. **पारंपरिक चिकित्सा में उपयोग:** ड्रैगन फ्रूट का उपयोग कई देशों में पारंपरिक औषधीय उपचारों में किया जाता है। इसका सेवन पेट की बीमारियों, सांस की समस्याओं, और सूजन कम करने में किया जाता है।
9. **रक्त निर्माण में सहायक:** ड्रैगन फ्रूट में आयरन की अच्छी मात्रा होती है, जो हीमोग्लोबिन के निर्माण में सहायक है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए फायदेमंद है जो एनीमिया से पीड़ित हैं। इसके नियमित सेवन से शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ती है और थकान कम होती है।
10. **कैंसर से बचाव में सहायक:** इसमें उपस्थित एंटीऑक्सिडेंट्स, जैसे विटामिन C और लाइकोपीन, कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को रोकने में सहायक होते हैं। यह विशेष रूप से कोलन कैंसर और स्तन कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद करता है।
11. **हड्डियों और दांतों की मजबूती:** ड्रैगन फ्रूट में कैल्शियम और फास्फोरस की प्रचुरता होती है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत करने में मदद करती है। बुजुर्गों और बच्चों के लिए यह विशेष रूप से लाभकारी है।
12. **सूजनरोधी गुण:** ड्रैगन फ्रूट में प्राकृतिक एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व होते हैं, जो जोड़ों के दर्द, गठिया, और अन्य सूजन संबंधी

समस्याओं में राहत प्रदान करते हैं। यह हड्डी और मांसपेशियों की सृजन को कम करने में भी प्रभावी है।

**13. मानसिक स्वास्थ्य में योगदान:** इसमें मौजूद मैग्नीशियम, मस्तिष्क के कार्यों को बेहतर बनाता है और मानसिक तनाव कम करता है। यह अनिद्रा और अवसाद जैसे मानसिक विकारों में भी सहायक हो सकता है।

## ड्रैगन फ्रूट का औषधीय उपयोग कैसे करें?

### 1. ड्रैगन फ्रूट स्मूदी:

- ड्रैगन फ्रूट को छोटे टुकड़ों में काटें।
- इसे दूध या दही के साथ मिलाकर ब्लेंड करें।
- इसमें शहद या कुछ बीज (जैसे चिया या फ्लैक्स सीड्स) मिलाकर सेवन करें।

### 2. फेस पैक:

- ड्रैगन फ्रूट के गूदे को पीसकर उसमें एलोवेरा जेल मिलाएं।
- इसे चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट बाद धो लें।
- यह त्वचा को नमी प्रदान करता है और चमक बढ़ाता है।

### 3. ड्रैगन फ्रूट चाय:

इसके फूलों या छिलकों से हर्बल चाय बनाई जा सकती है, जो शरीर को डिटॉक्स करती है।

## ड्रैगन फ्रूट की खेती और उपलब्धता

ड्रैगन फ्रूट मुख्य रूप से दक्षिण-पूर्व एशिया, मैक्सिको और मध्य अमेरिका में उगाया जाता है। भारत में यह फल विशेष रूप से महाराष्ट्र, गुजरात, कर्नाटक और आंध्र प्रदेश में उगाया जाता है। इसकी खेती उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय जलवायु में की जाती है।

## ड्रैगन फ्रूट के साइड इफेक्ट्स और सावधानियां

हालांकि ड्रैगन फ्रूट अत्यधिक सुरक्षित फल है, लेकिन कुछ मामलों में अधिक सेवन से एलर्जी हो सकती है। विशेष रूप से जिन लोगों को कैक्टस परिवार से एलर्जी हो, उन्हें सावधानी बरतनी चाहिए।

### लक्षण:

- खुजली या सूजन
- पेट दर्द या अपच

### उपाय:

यदि एलर्जी के लक्षण दिखें, तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

## ड्रैगन फ्रूट: एक वैश्विक सुपरफूड

ड्रैगन फ्रूट को दुनिया भर में एक सुपरफूड के रूप में स्वीकार किया गया है। इसकी कम कैलोरी, उच्च पोषण सामग्री और औषधीय गुण इसे एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्यवर्धक विकल्प बनाते हैं।

## उपसंहार

ड्रैगन फ्रूट का नियमित सेवन न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि विभिन्न गंभीर बीमारियों से भी बचाव करता है।

इसके औषधीय गुण इसे भविष्य का फल बनाते हैं। भारतीय संदर्भ में इसकी खेती को बढ़ावा देकर हम न केवल किसानों की आय बढ़ा सकते हैं, बल्कि एक स्वस्थ समाज का निर्माण भी कर सकते हैं।

**“आइए इस फल को अपने आहार में शामिल करें और प्राकृतिक स्वास्थ्य लाभों का आनंद उठाएं।”**