

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 03 भाग 09, (फरवरी, 2024)
पृष्ठ संख्या 09-10

ड्रैगन फ्रूट का न्यूट्रिसनल महत्व



प्रभास कुमार शुक्ला¹, अनन्या तिवारी², डॉ. रमेश प्रताप सिंह³ एवं आशीष कुमार शुक्ला⁴

¹शोध छात्र, कृषि जीव रसायन विज्ञान विभाग,
आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या (उ. प्र.)

²शोध छात्रा कृषि जीव रसायन विज्ञान,

चन्द्र शेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर

³सहायक प्राध्यापक, कृषि जीव रसायन विज्ञान विभाग,

आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या (उ. प्र.)

⁴प्रोग्राम असिस्टेंट, कृषि विज्ञान केंद्र द्वितीय, कटिया, सीतापुर, (उ. प्र.), भारत।

Email Id: shuklaprabhas1997@gmail.com

ड्रैगन फ्रूट एक उष्णकटिबंधीय फल है जो हाल के वर्षों में तेजी से लोकप्रिय हो गया है। जिसमें कैलोरी कम और फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट उच्च मात्रा में होते हैं। इसका स्वाद नाशपाती और कीवी के जैसा होता है। आप फल को काट कर ऐसे ही खा सकते हैं, इसे दही के साथ आजमा सकते हैं, या इसे स्मूदी या सलाद में मिला सकते हैं। मुख्य रूप से इसके अनूठे रूप और स्वाद के लिए यह लोकप्रिय है, यह स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है।

यह लेख ड्रैगन फ्रूट पर एक नजर डालता है, जिसमें इसके पोषण, लाभ और इसे खाने के तरीके भी शामिल हैं।

ड्रैगन फ्रूट क्या है?

ड्रैगन फ्रूट *हिलोसेरियस कैक्टस* पर उगता है, जिसे होनोलूलू क्वीन के नाम से भी जाना जाता है, जिसके फूल केवल रात में खिलते हैं। यह पौधा दक्षिणी मेक्सिको और मध्य अमेरिका का मूल निवासी है। आज यह पूरे विश्व में उगाया जाता है। इसे कई नामों से जाना जाता है, जिनमें पिटाया, पिटाहया और स्ट्रॉबेरी नाशपाती शामिल हैं। दो सबसे आम प्रकारों में चमकदार लाल त्वचा और हरे रंग की शल्कें होती हैं जो ड्रैगन जैसी होती हैं – इसलिए यह नाम पड़ा।

सबसे ब्यापक रूप से उपलब्ध किस्म में काले बीज के साथ सफेद गूदा होता है, हालांकि लाल गूदा और काले बीज के साथ एक आम प्रकार भी मौजूद है।

एक अन्य किस्म जिसे पीला ड्रैगन फल कहा जाता है इस में पीले छिलके और काले बीज के साथ सफेद गूदा होता है।

ड्रैगन फ्रूट दिखने में विदेशी लग सकता है, लेकिन इसका स्वाद अन्य फलों जैसा ही होता है। इसका स्वाद कीवी और नाशपाती के बीच थोड़ा मीठा मिश्रण के रूप में वर्णित किया गया है।

पोषण के कारक

ड्रैगन फ्रूट में थोड़ी मात्रा में कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। यह आयरन, मैग्नीशियम और फाइबर का भी अच्छा स्रोत है। यहां 3.5 औंस या 100 ग्राम परोसने के लिए पोषण संबंधी तथ्य दिए गए हैं:

कैलोरी	: 57
प्रोटीन	: 0.36 ग्राम
वसा	: 0.14 ग्राम
कार्ब्स	: 15 ग्राम
फाइबर	: 3 ग्राम
विटामिन सी	: डीवी का 5%
आयरन	: डीवी का 1%
मैग्नीशियम	: डीवी का 2%

ड्रैगन फ्रूट में कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। ये ऐसे यौगिक हैं जो आपकी कोशिकाओं को मुक्त कणों नामक अस्थिर अणुओं से बचाते हैं, जो पुरानी बीमारियों और उम्र बढ़ने से जुड़े होते हैं।

ड्रैगन फ्रूट पल्प में निहित कुछ मुख्य एंटीऑक्सीडेंट हैं:

बीटालेन: लाल ड्रैगन फल के गूदे में पाए जाने वाले, इन गहरे लाल रंगद्रव्यों को कुल कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल और अन्य स्वास्थ्य जोखिम कारक मार्करों को काफी कम करने के लिए दिखाया गया है।

हाइड्रॉक्सीसिनामेट्स: यौगिकों के इस समूह ने टेस्ट-ट्यूब और पशु अध्ययन में कैंसर विरोधी गतिविधि का प्रदर्शन किया है।

फ्लेवोनोइड्स: एंटीऑक्सीडेंट का यह बड़ा, विविध समूह बेहतर मस्तिष्क स्वास्थ्य और हृदय रोग के कम जोखिम से जुड़ा हुआ है।

एक अध्ययन में 17 उष्णकटिबंधीय फलों और जामुनों के एंटीऑक्सीडेंट गुणों की तुलना की गई।

जबकि ड्रैगन फ्रूट की एंटीऑक्सीडेंट क्षमता विशेष रूप से अधिक नहीं थी, यह कुछ फैटी एसिड को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाने में सबसे अच्छा पाया गया।

संभावित स्वास्थ्य लाभ

पशु अध्ययनों से पता चलता है कि ड्रैगन फ्रूट विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है।

इनमें से कई इसके फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट सामग्री के कारण होने की संभावना है। ड्रैगन फ्रूट की लाल और सफेद दोनों किस्मों को मोटे चूहों में इंसुलिन प्रतिरोध और फैटी लीवर को कम करने के लिए दिखाया गया है।

एक अध्ययन में, उच्च वसा वाले आहार पर जिन चूहों को फल का अर्क मिला, उनका वजन कम हुआ और उनके लीवर में वसा, इंसुलिन प्रतिरोध और सूजन में कमी आई, जिसका श्रेय आंशिक रूप से आंत बैक्टीरिया में लाभकारी परिवर्तनों को दिया गया।

ड्रैगन फ्रूट में प्रीबायोटिक फाइबर होता है जो आपके पेट में लाभकारी बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देता है संभावित रूप से चयापचय स्वास्थ्य में सुधार करता है।

हालाँकि यह फल मेटाबोलिक सिंड्रोम की कुछ विशेषताओं में सुधार कर सकता है टाइप 2 मधुमेह से जुड़ी एक स्थिति सभी प्रभाव अनुकूल नहीं हो सकते हैं।

उच्च वसा, उच्च कार्ब आहार पर चूहों पर 2014 के एक अध्ययन में, जिस समूह को ड्रैगन फ्रूट जूस मिला, उनके रक्त शर्करा की प्रतिक्रिया बेहतर थी और कुछ यकृत एंजाइम मार्करों में कमी आई, जबकि एक अन्य यकृत एंजाइम मार्कर में काफी वृद्धि हुई।

एक अन्य पुराने अध्ययन में, मधुमेह से पीड़ित चूहों का फल के अर्क से इलाज करने पर मैलोनडायलडिहाइड में 35% की कमी आई, जो कि फ्री-रेडिकल क्षति का एक मार्कर है। नियंत्रण समूह की तुलना में उनमें धमनी कठोरता भी कम थी।

लोगों में टाइप 2 मधुमेह पर ड्रैगन फ्रूट के प्रभाव पर अध्ययन के परिणाम असंगत हैं, और इन लाभकारी प्रभावों की पुष्टि के लिए अधिक शोध की आवश्यकता है।

प्रतिकूल प्रभाव

कुल मिलाकर, ड्रैगन फ्रूट सुरक्षित प्रतीत होता है। हालाँकि, कुछ दुर्लभ मामलों में लोगों में एलर्जी की प्रतिक्रिया विकसित हो सकती है।

दो पुराने मामलों के अध्ययन में, जिन महिलाओं को खाद्य एलर्जी का कोई इतिहास नहीं था, उनमें ड्रैगन फ्रूट वाले फलों के मिश्रण का सेवन करने के बाद एनाफिलेक्टिक प्रतिक्रियाएं विकसित हुईं। परीक्षण से पुष्टि हुई कि उनके रक्त में ड्रैगन फ्रूट के खिलाफ एंटीबॉडी हैं।

इस बिंदु पर ये केवल दो रिपोर्ट की गई एलर्जी प्रतिक्रियाएं हैं, लेकिन अन्य लोगों को बिना जाने इस फल से एलर्जी हो सकती है।

ड्रैगन फ्रूट कैसे खाएं:

चमकदार लाल, समान रंग की त्वचा वाला एक पका हुआ फल चुनें जो निचोड़ने पर थोड़ा सा निकलता हो।

एक तेज चाकू का उपयोग करें और फल को सीधा काटें, इसे आधा काटें। आप फल को छिलका उतारकर खाने के लिए चम्मच का उपयोग कर सकते हैं या छिलका उतारकर गूदे को छोटे टुकड़ों में काट सकते हैं और ऊपर से ग्रीक योगर्ट और कटे हुए मेवे डालें। इसे सलाद में शामिल करें। कुल मिलाकर, ड्रैगन फ्रूट अद्वितीय, अविश्वसनीय रूप से स्वादिष्ट है, और आपके आहार में विविधता जोड़ सकता है।