

कमलम फल (ड्रैगन फ्रूट) लाभदायक औषधीय गुणों से भरपूर अजय सिंह, गुंजा ठाकुर, काजल साहू

कमलम फल (ड्रैगन फ्रूट)

ड्रैगन फ्रूट (कमलम) भारत में इसे पिठैया नाम से भी जानते हैं। यह अमेरिकी मूल का फल है, जिसे थाइलैंड, वियतनाम, इजरायल और श्रीलंका में अधिक मात्रा में उगाया जाता है। यह एक नागफनी की प्रजाति है, यह विदेशी फलना ही सिर्फ किसानों की आमदनी को दो गुना करती है, बल्कि इसमें कई पोषक गुण भी है। आर्कषक दिखने के कारण इस फल की बाजार में काफी मांग है। भारत में इसकी खेती हाल ही में प्रचलित हुई है। जो कि बाहर से गुलाबी या पीले रंग का दिखता है जिसके अंदर सफेद या गुलाबी गुर्दा पाया जाता है। यह एक मीठा और अपने पोषक तत्वों से भरपूर होता है यह इसमें विटामिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ड्रैगन फ्रूट का सेवन से बहुत से बीमारियों के प्रति रोगप्रतिरोधक गुण पाये जाते हैं जो ड्रैगन फ्रूट उन लोगों के लिए बहुत फायदेमंद साबित होता है। इसके फल का इस्तेमाल

खाद्य पदार्थों को बनाने के लिए भी किया जाता है। जिसमें इसके फल से जैम, जेली, आइसक्रीम, जूस और वाइन को तैयार किया जाता है, तथा पौधों का सजावट के लिए इस्तेमाल में लाते है।



अजय सिंह (पी. एच. डी. स्कॉलर)
गुंजा ठाकुर (पी. एच. डी. स्कॉलर)
काजल साहू (पी. एच. डी. स्कॉलर)
(फल विज्ञान विभाग, इंदिरा गांधी कृषि विश्वाविद्यालय, रायपुर छ.ग.)

ड्रैंगन फ्रूट के उपयोग से स्वास्थ्य लाभ

- शुगर डायबिटीज (मधुमेह) के रोगियों के लिए फायदेमंद है।
- ड्रैंगन फ्रूट कॉलेस्ट्रॉल का कंट्रोल करने में मदद करता है।
- ड्रैंगन फ्रूट फाइबर युक्त होता है, जो आपके शरीर में जरूरी पोषक तत्व की कमियों को पूरा करता है।
- इसके सेवन से कार्डियोवैस्कुलर रोग सी. वी. डी. होने का खतरा कम हो जाता है।
- हार्ट अटैक जैसे गंभीर रोगों से बचाव करता है।
- गठिया से परेशान व्यक्तियों को ड्रैंगन फ्रूट का सेवन करना चाहिए।
- ड्रैंगन फ्रूट में एंटीऑक्सीडेंट गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।
- पोटैशियम और विटामिन सी ड्रैंगन फ्रूट में प्रचुर मात्रा में होते हैं।
- ड्रैंगन फ्रूट हृदय रोग, जोड़ों में दर्द, उच्चरक्तदाब, अस्थमा और अन्य तनाव संबंधी बीमारियों को नियंत्रण करने में मदद करता है।
- ड्रैंगन फ्रूट में मौजूद खास गुण महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर के होने वाले खतरे को कम करता है।
- ड्रैंगन फ्रूट के बीजों में एंटीवायरल और एंटीऑक्सीडेंट गुण होता है, जो डेंगु के लक्षण को तेजी से कम करने में मदद करता है।
- हमारे शरीर में आने वाले संक्रमणों को नष्ट करने में सहायता प्रदान करता

है। ड्रैंगन फ्रूट हमारे शरीर की इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करता है।

- ड्रैंगन फ्रूट आंतों में मौजूद स्वस्थ बैक्टीरिया की मात्रा को बढ़ाता है, जिससे पाचन शक्ति मजबूत होता है। इसलिए यह फल पेट की लिए भी अच्छा होता है।
- ड्रैंगन फ्रूट में कई तरह से पोषक तत्व पाए जाते हैं, जिस वजह से यह फल अधिक लाभदायक होता है और शरीर को आंतरिक विकारों से लड़ने में सहायता प्रदान करता है।
- ड्रैंगन फ्रूट ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को बढ़ने से रोकता है, क्योंकि यह गठिया का एक मुख्य कारण भी है। इसलिए गठिया से परेशान व्यक्तियों को ड्रैंगन फ्रूट का सेवन करना चाहिए।
- यह फल रोगियों के लिए उपयुक्त , कैलोरी में कम और आयरन कैल्शियम, पोटैशियम तथा जिंक जैसे पोषक तत्वों से भरपूर माना जाता है।