कृषि नवाचार

ISSN: 3048-6092
https://www.krishinavachar.in
खण्ड 02 भाग 05 अगस्त, 2025

किसानों के लिए एक अच्छा अवसर: ड्रैगन फ्रूट की खेती और इसका पोषण महत्व

राघवेंद्र सिंह[1*], इमरान अली[2] और चंद्र शेखर प्रजापति[3]

[1]स्नातकोत्तर शोधकर्ता, कृषि प्रसार और संचार विभाग, सरदार वल्लभभाई पटेल कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय मेरठ, उत्तर प्रदेश

[3]शोध छात्र, फल विज्ञान विभाग, उद्यान एवं वानिकी महाविद्यालय आचार्य ,नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश

[2]सहायक प्रोफेसर, कृषि और प्राकृतिक विज्ञान संस्थान, दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर, उत्तर प्रदेश

***E-mail: raghavendrasingh854@gmail.com**

ड्रैगन फ्रूट, जिसे पिताया (Pitaya) भी कहा जाता है, एक आकर्षक और विदेशी फल है, जो अपने अनोखे स्वाद, चमकदार रूप और अनेक स्वास्थ्य लाभों के कारण विश्वभर में लोकप्रिय हो चुका है। मध्य और दक्षिण अमेरिका इसका मूल स्थान है, लेकिन अब यह फल उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में, विशेषकर दक्षिण-पूर्व एशिया, ऑस्ट्रेलिया और भारत के कुछ हिस्सों में भी सफलतापूर्वक उगाया जा रहा है। किसानों के लिए ड्रैगन फ्रूट की खेती उच्च मांग, कम देखभाल और विभिन्न जलवायु में अनुकूलता के कारण एक लाभकारी अवसर है। यह लेख ड्रैगन फ्रूट की खेती की संभावनाओं और इसके पोषण महत्व पर प्रकाश डालता है।

ड्रैगन फ्रूट की खेती किसानों के लिए क्यों है एक अच्छा अवसर

1. **बाज़ार में अधिक मांग:** ड्रैगन फ्रूट की मांग घरेलू और अंतरराष्ट्रीय दोनों बाज़ारों में तेज़ी से बढ़ रही है। इसका आकर्षक गुलाबी, लाल या पीला छिलका, हरे शल्क और अंदर सफेद या लाल गूदा जिसमें छोटे काले बीज होते हैं, इसे रेस्तरां, जूस बार और सुपरमार्केट में बेहद लोकप्रिय बनाते हैं। यह स्मूदी, डेसर्ट और अन्य व्यंजनों में भी खूब इस्तेमाल किया जाता है, जिससे इसकी बिक्री और बढ़ जाती है।
2. **कम देखभाल और अधिक उत्पादन:** ड्रैगन फ्रूट एक बारहमासी फसल है, जिसकी देखभाल पारंपरिक फसलों की तुलना में कम होती है। यह अच्छी जल निकासी वाली रेतीली मिट्टी में पनपती है और सूखे की परिस्थितियों को भी सहन कर सकती है। एक बार पौधा स्थापित हो जाने पर यह 20–30 साल तक फल देता है और प्रत्येक पौधे से एक मौसम में 20–60 फल प्राप्त हो सकते हैं। साल में 4–6 बार फल मिलने के कारण किसानों को लगातार आय होती रहती है।
3. **विभिन्न जलवायु में अनुकूलता:** ड्रैगन फ्रूट पौधे शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों सहित कई जलवायु परिस्थितियों में अच्छे से पनपते हैं। इन्हें 20–30°C का तापमान और मध्यम वर्षा की आवश्यकता होती है। भारत में महाराष्ट्र, गुजरात, आंध्र प्रदेश और कर्नाटक जैसे राज्य इसकी खेती के लिए प्रमुख क्षेत्र बन रहे हैं।
4. **कम प्रारंभिक निवेश:** हालाँकि ड्रैगन फ्रूट की खेती के लिए ट्रेलिस (सहारा) और उच्च गुणवत्ता वाली रोपाई सामग्री पर प्रारंभिक निवेश करना पड़ता है, लेकिन यह अन्य उच्च-मूल्य फसलों की तुलना में कम है। इसके पौधे कई कीट और रोगों के प्रति प्रतिरोधी होते हैं, जिससे कीटनाशकों और रासायनिक खादों की लागत कम हो जाती है।
5. **निर्यात की संभावना:** संयुक्त राज्य अमेरिका, यूरोप और जापान जैसे देशों में ड्रैगन फ्रूट की भारी मांग है। यदि किसान गुणवत्ता मानकों का पालन करें और जैविक खेती अपनाएँ, तो अंतरराष्ट्रीय बाज़ारों में उन्हें प्रीमियम मूल्य मिल सकता है। उचित प्रमाणपत्र (जैसे*Global GAP*) प्राप्त करने पर किसान अपनी पहुँच और लाभ बढ़ा सकते हैं।

ड्रैगन फ्रूट की खेती की विधियाँ

1. **स्थान और मिट्टी की तैयारी:** यह फसल अच्छी जल निकासी वाली बलुईदोमट या दोमट मिट्टी (pH 6.5–7.5) में अच्छी तरह उगती है। खेत को खरपतवार मुक्त करके उसमें गोबर की सड़ी खाद या कम्पोस्ट मिलाना चाहिए।
2. **रोपाई और ट्रेलिस व्यवस्था:** ड्रैगन फ्रूट को तनों की कटिंग से लगाया जाता है। इन्हें खंभों या ट्रेलिस सिस्टम के चारों ओर लगाया जाता है ताकि पौधा चढ़ सके और आसानी से फल दे सके। पौधों के बीच 2–3 मीटर की दूरी और एक खंभे पर 3–4 कटिंग लगाना उपयुक्त रहता है।
3. **सिंचाई और खाद प्रबंधन:** हालाँकि यह फसल सूखा सहन कर सकती है, लेकिन शुरुआती अवस्था और फल बनने के दौरान नियमित सिंचाई आवश्यक है। पानी की बचत के लिए टपक

कृषि नवाचार
ISSN: 3048-6092
https://www.krishinavachar.in
खण्ड 02 भाग 05 अगस्त, 2025

सिंचाई सबसे बेहतर है। कम्पोस्ट, वर्मीकम्पोस्ट और संतुलित NPK खाद से पौधे स्वस्थ रहते हैं और उत्पादन अधिक मिलता है।

4. **कीट और रोग प्रबंधन:** यह फसल सामान्यतः रोग-प्रतिरोधी है, परंतु कभी-कभी फफूंद, तनों का गलना और चींटियों व मिलीबग जैसे कीट समस्या पैदा कर सकते हैं। जैविक फफूंदनाशक और नीम आधारित छिड़काव से इनका प्रबंधन किया जा सकता है। सूखी व रोगग्रस्त शाखाओं को काटकर हटाना भी ज़रूरी है।
5. **तुड़ाई:** फूल आने के 30–40 दिन बाद फल पकने के लिए तैयार हो जाता है। जब फल का रंग चमकीला और समान हो जाए, तब इसकी तुड़ाई करनी चाहिए। इसे हाथ से तोड़ना उचित है ताकि नुकसान न हो। ठंडी परिस्थितियों में फल लगभग एक महीने तक सुरक्षित रह सकता है।

ड्रैगन फ्रूट का पोषण महत्व

1. **एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर:** इसमें *बेटालेन्स, हाइड्रॉक्सीसिनामेट्स* और *फ्लेवोनॉइड्स* जैसे एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाकर हृदय रोग और कैंसर जैसी बीमारियों के खतरे को कम करते हैं।
2. **फाइबर का अच्छा स्रोत** – इसमें आहार रेशा अधिक मात्रा में पाया जाता है, जो पाचन सुधारता है, आंतों को स्वस्थ रखता है और रक्त शर्करा को नियंत्रित करता है।
3. **कम कैलोरी वाला फल:** 100 ग्राम ड्रैगन फ्रूट में केवल लगभग 60 कैलोरी होती है। इसमें 80–90% पानी होता है, जिससे यह शरीर को हाइड्रेटेड रखता है।
4. **विटामिन और खनिजों से समृद्ध:** इसमें विटामिन C, विटामिन E, आयरन, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस मौजूद होते हैं। विटामिन C रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, आयरन रक्त निर्माण में मदद करता है और मैग्नीशियम मांसपेशियों व तंत्रिकाओं को मजबूत करता है।
5. **हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी:** इसके बीजों में ओमेगा-3 और ओमेगा-9 फैटी एसिड पाए जाते हैं, जो हृदय को स्वस्थ रखते हैं और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं।
6. **रक्त शर्करा नियंत्रण में सहायक:** इसका उच्च फाइबर और निम्न ग्लाइसेमिक इंडेक्स इसे मधुमेह रोगियों के लिए उपयुक्त बनाता है। यह इंसुलिन संवेदनशीलता में भी सुधार करता है।

ड्रैगन फ्रूट की खेती में चुनौतियाँ

- **प्रारंभिक निवेश:** ट्रेलिस सिस्टम और उच्च गुणवत्ता वाले पौधों पर शुरुआती लागत छोटे किसानों के लिए चुनौती हो सकती है।
- **बाज़ार जागरूकता की कमी:** कुछ क्षेत्रों में इसकी पहचान कम होने से स्थानीय मांग सीमित हो सकती है।
- **तकनीकी ज्ञान की आवश्यकता:** छंटाई, परागण और कीट प्रबंधन के लिए प्रशिक्षण और कृषि विस्तार सेवाओं की ज़रूरत होती है।

सरकारी सहयोग और पहल

भारत सहित कई देशों में सरकार ड्रैगन फ्रूट की खेती को बढ़ावा देने के लिए सब्सिडी, प्रशिक्षण और बाज़ार उपलब्धता कार्यक्रम चला रही है। भारत सरकार ने इसे *मिशन फॉर इंटीग्रेटेड डेवलपमेंट ऑफ हॉर्टिकल्चर* (MIDH) में शामिल किया है, जिसके तहत किसानों को आर्थिक मदद और तकनीकी मार्गदर्शन मिलता है। इसके अतिरिक्त कृषि विश्वविद्यालय और बागवानी विभाग भी प्रशिक्षण व ऋण उपलब्ध कराते हैं।

निष्कर्ष

ड्रैगन फ्रूट की खेती किसानों के लिए एक सुनहरा अवसर है। इसकी अधिक मांग, विभिन्न जलवायु में अनुकूलता, लंबी उत्पादक आयु और कम देखभाल इसे लाभदायक बनाते हैं। इसके साथ ही, एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर और आवश्यक विटामिन से भरपूर होने के कारण यह उपभोक्ताओं के बीच सुपरफूड के रूप में उभर रहा है। आधुनिक खेती पद्धतियों को अपनाकर और सरकारी योजनाओं का लाभ उठाकर किसान ड्रैगन फ्रूट की खेती से अच्छी आय अर्जित कर सकते हैं और साथ ही लोगों के स्वास्थ्य में भी योगदान दे सकते हैं।