

ڈریگن فروٹ

جولائی سے اکتوبر تک ایک بڑا سفید خوشبودار پھول صرف ایک رات کے لیے کھلتا ہے اور پھر صبح تک مرجھا جاتا ہے۔ یہ ڈریگن پھول ہوتا ہے جس پر ڈریگن پھل لگتا ہے۔ نام کا ڈریگن اور چمڑے جیسی کھردری جلد انسان کو اسے کھانے کے بارے میں سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔

یہ ہلکا سا میٹھا ہوتا ہے۔ اس میں چھوٹے سیاہ کرچی کیوی جیسے بیج ہیں جو غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ یہ پاکستان کی پیداوار نہیں ہے۔ اس پھل کا دوسرا نام پتھایا ہے۔ ہلکے گلابی رنگت کا مائل باہر سے سخت اور اندر سے نرم ہوتا ہے۔ پہلے اسے انڈونیشیا میں کاشت کیا جاتا تھا اور اب اسے دوسرے ممالک میں بھی کاشت کیا جا رہا ہے۔ اس سے پہلے اس پھل کا شمار جنگلی پھلوں میں ہوتا تھا جو قدرتی طور پر اگتا تھا لیکن اب اس کی پیداوار میں اضافہ کیا جا رہا ہے۔ اسے کوئن آف نائٹ بھی کہتے ہیں کیونکہ اس کا پھول رات میں بہت تیزی سے کھلتا ہے۔ یہ ایک سپر فروٹ ہے کیونکہ اس میں بہت سی بیماریوں کے خلاف مزاحمت کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے ڈریگن فروٹ پر پہلی مرتبہ ریسرچ امریکہ میں ہوئی اور آہستہ آہستہ دوسرے ممالک میں کی گئی تو اس کے بیشتر فوائد سامنے آئے۔ یہ پھل پروٹین سے بھرپور ہے اس میں وٹامن بی وافر مقدار میں موجود ہے اسکے علاوہ اینٹی آکسیڈینٹ کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے جو ہماری جلد کے لیے بہت مفید ہے اس کا پیسٹ شہد میں ملا کر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں اور سکن چمکدار ہو جاتی ہے ڈریگن فروٹ شوگر کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے استعمال سے شوگر لیول کنٹرول میں رہتی ہے۔ اس میں اومیگا 3 اور اومیگا 6 فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہے جو کولیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے۔ دل کے لیے مفید ہے۔ جسم میں سرخ خلیوں کی کمی کو دور کرتا ہے۔ جسامت، رنگ اور ذائقے کے لحاظ سے اسکی 20 اقسام ہیں۔