

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Kakao në kafenë e mëngjesit? Ja si mund të ndikojë në tretje dhe shëndetin e zorrëve – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/kakao-ne-kafene-e-mengjesit-ja-si-mund-te-ndikoj-ne-tretje-dhe-shendetin-e-zorreve/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHË

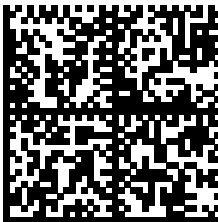
KAPUR NGA NE	5 shtator 2026, 23:08:45 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	5 shtator 2026, 20:53:10 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	8e3885958aaa433ee234a16e2fdebaf4cfba776fa8ddda993533491ed8bf30c
TEKSTI	e3f7b95a58dcd287c46282254a9550a6e200c125fb19f078ccce7af0b3271681
PAMJA	1cf7d4adb411ac55bdbc33333163e87b8e1de166491c480119619e2932692889

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	9d60c5c5790f895108f9650659036ec038f572c5d3f2f9888c3c05934a08e0af
E MËPARSHMJA	40c5a181304c69727419978b59fdd02be72890d8d37f4e50441434b5a36a67f3
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/9d60c5c5790f895108f9650659036ec038f572c5d3f2f9888c3c05934a08e0af>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



eksperte e lidhjen kombinimin me efekte të dobishme për sistemin tretës dhe mikrobiomën e zorrëve.

Kafeja përmban polifenole, përbërës bimorë që mund të ndikojnë në mikroorganizmat e dobishëm të zorrëve. Gastroenterologu amerikan Joseph Salhab shpjegon se këto substanca mund të favorizojnë bakteret e dobishme dhe të ndikojnë në aktivitetin e mikrobiomës.

Sipas tij, efektit të kafesë mund t'i shtohet edhe kakaoja. Një sasi e vogël pluhuri kakaoje në filxhan mund të kontribuojë me polifenole dhe fibra, ndërsa kafeja vetë mund të stimulojë lëvizjet e zorrëve, duke ndihmuar procesin e jashtëqitjes te disa persona.

Sa fibra nevojiten në ditë?

Të rriturit kanë nevojë për rreth 25–38 gramë fibra në ditë, në varësi të moshës dhe gjinisë. Kakaoja mund të kontribuojë në marrjen ditore të fibrave, por nuk duhet parë si burimi kryesor i tyre.

Fibrat merren më mirë përmes një diete të larmishme me fruta, perime, drithëra integrale, bishtajore, arra dhe fara.

Një tjetër arsye pse kakaoja është bërë pjesë e disa recetave të kafesë është përmbajtja e saj me polifenole. Këta përbërës janë studiuar për lidhjen e mundshme me shëndetin e mikrobiomës dhe proceset metabolike.

Megjithatë, përfitimet nuk do të thotë se një lugë kakaoje mund të zëvendësojë një dietë të ekuilibruar apo trajtimin mjekësor.

5 Viti i ri shkollor nis edhe në Burgun e Korçës, 31 të dënuar ndjekin...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

Levendësoje një ditë të eksperimentit apo trajtimit mjekësor.

Kujdes nëse kafeja ju shkakton shqetësime

Jo të gjithë e tolerojnë njësoj kafënë. Te disa persona, veçanërisht ata që kanë ndjeshmëri të stomakut, kafeja mund të shkaktojë urth, parehati ose shtim të simptomave gastrointestinale.

Për këtë arsye, nëse kafeja e konsumuar esëll ju shkakton dhimbje apo shqetësime, është më mirë të mos e pini në stomak bosh dhe të vëzhgoni se si reagon organizmi.

Në fund, shtimi i një sasive të vogël kakaoje mund të jetë thjesht një mënyrë për t'i dhënë kafesë më shumë shije dhe për të shtuar disa përbërës ushqyes. Por për shëndetin e zorrëve, rëndësi më të madhe kanë në përgjithësi dieta e pasur me fibra, hidratimi dhe një stil jetese i shëndetshëm.

#Kafe

#kakao



Xhuljana Zhuleku

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Pesë gjërat që nuk duhet t'ia tregoni...

Xhuljana Zhuleku

21 minuta më parë



LIFESTYLE

Horoskopi sot/ Yjet paralajmërojnë...

Xhuljana Zhuleku

1 orë më parë



LIFESTYLE

Kakao në kafënë e mëngjesit? Ja si mun...

Xhuljana Zhuleku

Sot 00:48



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë

Bota

Vendi

Kronikë

Lifestyle

Programe

Programe

Seriale

Guida TV

Video

Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh

Karriera

Kontakt

Reklamo me ne

Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit

Privatësia

Cookies

Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.