

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	Ushqimi që mund të ndihmojë tretjen dhe imunitetin, ja pse po vlerësohet gjithnjë e më shumë – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/ushqimi-qe-mund-te-ndihmoje-tretjen-dhe-imunitetin-ja-pse-po-vleresohet-gjithnje-e-me-shume/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

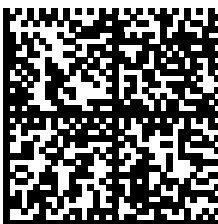
KAPUR NGA NE	5 shtator 2026, 23:47:21 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	4 shtator 2026, 19:55:10 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	028b17db76c39b16c4b40cc8c1ef454d91a64a9c91431d785e341f1fd1d51575
TEKSTI	7f023eea440217843a3727047b3cde29fd1483a729a9ad242eff65a3bcb7d330
PAMJA	6d4a44f3c53ead554844421a8dd10b3b2cbdebdddfa910d35e8615ccec1d8dca

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	93e90844b7aaef8ee1b40e2cfb6c4631fbe0e4f612eb289bc9487a6d30a8f454
E MËPARSHMJA	e49926ed1d5795a36b343587965f569139094515aa93e5bddb8355cd447c1d17
RRËNJA MERKLE	cd3cce1875d33fdc6d4b93d7304c6c2308e58b9f427eaa1e6dac0e1452137a85
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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. Krahajo 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/93e90844b7aaef8ee1b40e2cfb6c4631fbe0e4f612eb289bc9487a6d30a8f454>

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



shqiptare po tërheq vëmendjen për vlerat e tij ushqyese. Bëhet fjalë për lakrën turshi, një produkt i përfutur përmes fermentimit, i cili mund të jetë pjesë e një diete të shëndetshme dhe të larmishme.

Fermentimi i lakrës mund të favorizojë praninë e mikroorganizmave të dobishëm, përfshirë bakteret e acidit laktik. Për këtë arsye, ushqimet e fermentuara janë bërë pjesë e diskutimit mbi shëndetin e mikrobiomës së zorrëve.

Një mikrobiomë e shëndetshme lidhet me funksionimin normal të sistemit tretës dhe luan rol në funksionimin e sistemit imunitar. Megjithatë, ndikimi ndryshon nga një person te tjetri dhe lakra turshi nuk duhet konsideruar si zëvendësim për trajtimet mjekësore apo suplementet.

Lakra turshi është gjithashtu burim i disa vitaminave dhe përbërësve të tjerë ushqyes. Përmbajtja e vitaminës C mund të ndryshojë në varësi të mënyrës së përgatitjes dhe ruajtjes, ndërsa vitamina K është një tjetër element i rëndësishëm ushqyes që gjendet te lakra.

Një tjetër avantazh është kostoja e ulët dhe fakti se mund të përgatitet në shtëpi. Për këtë arsye, ajo mbetet një mënyrë e thjeshtë për të shtuar ushqime të fermentuara në dietën e përditshme.

Ekspertët e ushqyerjes theksojnë se nuk ekziston një ushqim i vetëm që garanton imunitet të fortë apo jetëgjatësi. Një dietë e ekuilibruar, aktiviteti fizik, gjumi i mjaftueshëm dhe zakonet e shëndetshme të jetesës janë faktorët që kanë ndikim më të gjerë në shëndet.

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

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

Nëse konsumohet, lakra turshi duhet të jetë pjesë e një diete të larmishme dhe në sasi të përshtatshme, veçanërisht për shkak të përmbajtjes së kripës që mund të jetë e lartë në disa produkte.

#lakraturshi

#VizionPlus



Redaksia Web

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

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

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

Xhuljana
Zhuleku

4 orë më
parë



LIFESTYLE

Si ta nisni ditën pa stres

Xhuljana
Zhuleku

6 orë më
parë



LIFESTYLE

OKB kërkon ndërhyrje urgjente për...

Xhuljana
Zhuleku

Dje
20:41



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.