

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	Sa kafe mund të pimë në ditë? Studimi i ri tregon ndikimin tek zemra – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/sa-kafe-mund-te-pime-ne-dite-studimi-i-ri-tregon-ndikimin-tek-zemra/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

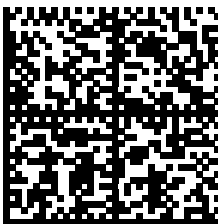
KAPUR NGA NE	5 shtator 2026, 23:47:29 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	4 shtator 2026, 13:53:12 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	e9420c6f2f07eb800a85ddd141494f9ca50ac1701023bc959346da78cdb07c4d
TEKSTI	109a8e01b2305aa6f9eca3c0d5d9b71fd0635d0c8df6d308b1fba0189803b841
PAMJA	86f9246644120e12116168bfe35ef148a05b73e959e96b12a48b78ab67fcfaf7

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	fed7283497240e1d7e7965fb2cbd85b66a86aa1d1f67aa79592b767c4566baad
E MËPARSHMJA	c9a1f60dad313b8a7cf921d81723b0cb8eff52f140cf4f076a85e78db0601668
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/fed7283497240e1d7e7965fb2cbd85b66a86aa1d1f67aa79592b767c4566baad>

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



sigurt për pjesën më të madhe të të rriturve. Madje, në disa raste, konsumi i moderuar i kafesë duket se lidhet me një rrezik më të ulët për sëmundjet kardiovaskulare.

Ky është përfundimi i një deklarate të re shkencore të Shoqatës Amerikane të Zembrës, të publikuar në revistën prestigjioze "Circulation", ku janë shqyrtuar rezultatet e studimeve të fundit mbi ndikimin e kafesë dhe kafeinës në shëndetin e zemrës.

Çfarë tregojnë studimet?

Sipas të dhënave të analizuara, konsumimi i 3 deri në 5 filxhanëve kafe të zezë, rreth 240 ml secili, pa sheqer, ëmbëlsues, shurupe, kremra apo përbërës të tjerë shtesë, konsiderohet i sigurt për shumicën e të rriturve.

Konsumi i kafesë pa sheqer është lidhur me një rrezik më të ulët për zhvillimin e diabetit të tipit 2, sëmundjeve të arterieve koronare, goditjes në tru, insuficiencës kardiake dhe disa çrregullimeve të ritmit të zemrës.

Studimet klinike kanë treguar gjithashtu se konsumi i kafesë mund të lidhet me një rrezik më të ulët të fibrilacionit atrial. Nga ana tjetër, është vërejtur edhe një rritje e kontraksioneve të parakohshme të ventrikujve, të njohura si PVC.

Ekspertët theksojnë se reagimi ndaj kafeinës ndryshon nga një person te tjetri. Disa njerëz zhvillojnë tolerancë ndaj sasive më të larta të kafeinës, ndërsa të tjerë mund të përjetojnë efekte të forta edhe pas konsumimit të sasive të vogla.

E korçes, 31 të dendur ndjekim...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

Në periudhën afatshkurtër, kafeina mund të shkaktojë rritje të përkohshme të tensionit arterial, rrahjeve të zemrës, nivelit të sheqerit në gjak dhe vigjilencës.

Tek disa persona mund të shfaqen edhe rrahje të forta ose të çrregullta të zemrës, si dhe probleme me gjumin.

Kujdes me pijet energjike

Sipas ekspertëve, rreziku mund të jetë më i madh kur kafeina merret në sasi të larta, veçanërisht përmes pijeve energjike.

Konsumimi i sasive të mëdha të kafeinës në këto produkte mund të ketë efekte negative në sistemin kardiovaskular, duke rritur rrezikun për tension të lartë të gjakut dhe çrregullime të ritmit të zemrës.

A është kafeja vërtet e mirë për zemrën?

Autorët e deklaratës shkencore theksojnë se është e vështirë të përcaktohet nëse efektet pozitive që vërehen në disa studime vijnë drejtpërdrejt nga kafeina.

Arsyeja është se në shumicën e studimeve, burimi kryesor i kafeinës është kafeja, e cila përmban edhe shumë përbërës të tjerë. Disa prej këtyre substancave kanë veti antioksiduese dhe antiinflatore dhe mund të jenë përgjegjëse për një pjesë të efekteve të dobishme që lidhen me konsumimin e kafesë.

Pra, për shumicën e të rriturve të shëndetshëm, një konsum i moderuar i kafesë së zezë duket se mund të jetë pjesë e një stili jetese të shëndetshëm. Megjithatë, sasia optimale e kafeinës varet nga individit dhe nga mënyra se si organizmi reagon ndaj saj.

#Kafe



Xhuljana Zhuleku

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

Dje 22:47



LIFESTYLE

OKB kërkon ndërhyrje urgjente për...

Xhuljana Zhuleku

Dje 20:41



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — Lajme, Programe, Rrjeti dhe Ligjore.

Lajme

Politikë
Bota
Vendi

Programe

Programe
Seriale
Guida TV

Rrjeti

Rreth nesh
Karriera
Kontakt

Ligjore

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies

programet, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

Kronike
Lifestyle

Video
Ekipi i Vizion Plus

Reklamë me ne
Dërgo lajmin tënd

Politika editoriale

• LIVE

f

@

▶

♪

in

© 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.