

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	Njihuni me gjashtë ushqimet që rrisin performancën e trurit
ADRESA	https://www.balkanweb.com/njihuni-me-gjashte-ushqimet-qe-rrisin-performancen-e-trurit/
BURIMI	balkanweb.com
GJENDJA	edited

KOHA

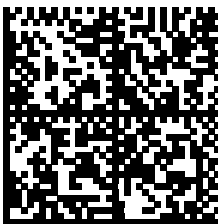
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:17:24 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	31 gusht 2018, 19:17:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto den text_date. Dritarja: 31 gusht 2018, 19:16:00 UTC → 31 gusht 2018, 19:18:00 UTC. Kalon nga një rregull i yni që mund të g abojë, prandaj shfaqet si e lexuar dhe jo si e deklaruar.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	a52df8a1dd1fb983e00d79fc12422a3a777c148a5124083e8a8c10c151be1300
TEKSTI	727d72755f2ae4b87bb7b439b0f0ede56d6714900cedf2c8020c6d7076bff7d3
PAMJA	e83aa86b8a351690881322bb3e5d51a8db5d4c95da7a9bf2ea408cbdd03d0304

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	d03365217935d7b22fe80648bbb7d588b9ad7e43398a7b84dda6af23dc8a184e
E MËPARSHMJA	56ec1b1ca5165743d749b35c73a0a77d6fcd7991fb2b4d1211aff3c3ba1f722e
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/d03365217935d7b22fe80648bbb7d588b9ad7e43398a7b84dda6af23dc8a184e>

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 · dritarja 1280×1024 px



- [Balkanweb TV](#)
- [Foto Galeri](#)
- [Emisione](#)
- [Moti](#)
- [Sondazh](#)
- [Shtypi](#)
- [Dossier](#)
- [Shëndeti](#)
- [Gatimi](#)
- [Horoskopi](#)
- [News24](#)
- [Kontakt](#)



-
-
-

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)



Kerko këtu



- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
 - [-Kronikë](#)
 - [-Politikë](#)
 - [Aktualitet](#)
 - [-Ekonomi](#)
 - [-Sociale](#)
 - [-Kulturë](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
 - [-Greqi](#)
 - [-Magedoni](#)
 - [-Serbi](#)
- [Sport](#)
 - [-Bota](#)
 - [-Shqipëri](#)
 - [EURO 2024](#)
- [Bota](#)
 - [USA 2024](#)
 - [Lufta në Ukrainë](#)
- [Kulturë](#)
 - [-Art](#)
 - [-Libra](#)
 - [-Filma](#)
 - [-Muzikë](#)
- [Metropol](#)
 - [-Kuriozitete](#)
 - [-Life-Style](#)
 - [-Personazhe](#)
 - [-Show Bizz](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
 - [-Auto-Moto](#)
 - [-Pc-Mobile](#)
 - [-Shkence](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

Minute pas minute

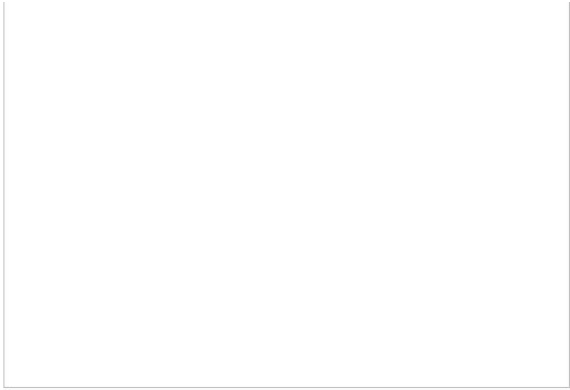
- [Dashuria, paratë, karriera, njihuni me horoskopin për ditën e sotme, 10 Shtator 2026](#)
- [EKSKLUZIVE! "Ti merru me qeverinë". Ahmetaj zbardh bisedit e Ron Yeffet: Procesin duhet ta bëjmë në mënyrë të heshtur! Mediat ...](#)
- [Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)
- [Arben Ahmetaj: Thonë se Rama nuk merr para, por edhe El Chapon nuk e kapën duke shpërndarë drogë. Nxjerrja e News24 nga godina...](#)
- [VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atletico's, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

- [Fillimi](#)
- [>](#)
- [Shëndeti](#)

Njihuni me gjashtë ushqimet që rrisin performancën e trurit

31 Gusht, 2018 21:17





Madhësia e tekstit:

 [Download on Apple Store](#)  [Get it on Google Play](#)

-
-
-
-
-
-
-

TIRANE – Një nga organet më jetësore të trupit tonë është truri, i cili kontrollon pothuajse gjithçka dhe është magazinë e të dhënave e përgjegjës për rregullimin e funksioneve të organeve të ndryshme të trupit shkruan Shije.

Për të rritur performancën e tij na vijnë në ndihmë disa super ushqime të cilat rekomandohen të konsumohen nga të gjithë, të tilla si:

1. Spinaqi
Spinaqi është i pasur me kalium, që e bën këtë ushqim të shëndetshëm për trurin. Kaliumi ndihmon në ruajtjen e përçueshmërinë elektrike të trurit, është përgjegjës për prodhimin e sinjaleve dhe kjo ndihmon në përmirësimin e të menduarit.
Spinaqi mbron qelizat e trurit nga dëmtimi dhe degradimi. Kjo perime është e pasur me vitaminën K, E, magnez dhe folatë.
2. Çokollata e zezë
Çokollata e zezë është shumë e mirë për shëndetin e trurit, pasi nxit funksionet e tij . Ajo është gjithashtu e pasur me flavonoide, të cilat janë antioksidantë që luajnë një rol të rëndësishëm në përmirësimin e rrjedhjes së gjakut në trup.
3. Arrat
Konsumi i rregullt i arrave përmirëson memorien, për shkak të vitaminës E që përmbajnë dhe acideve të shëndetshme.
4. Salmoni
I pasur në acide yndyrore omega-3, të cilat janë esenciale për funksionin e trurit dhe gjithashtu përmbajnë substanca anti-inflamatore.
5. Brokoli
Janë të pasura me vitamina mbrojtëse antioksidante (Vitamina C, Vitamina E dhe beta-karoten), të cilat ndihmojnë për të mbrojtur qelizat e trurit nga dëmtimi.
6. Domate
Domate janë të pasura me antioksidantë që ndihmojnë në rritjen e performancës së trurit dhe ruajtjen e shëndetit të tij.

(BalkanWeb)

© **BalkanWeb**

Për t'u bërë pjesë e grupit "**Balkanweb**" mjafton të klikoni: [Join Group](#) dhe kërkesa do t'ju aprovohet menjëherë. [Grupi Balkanweb](#)

Etiketa:

- [ushqime truri](#)

Të ngjashme



[Si po ndikon ndryshimi i klimës në përbërjen e gjakut të njeriut?](#)

08 Shtator, 2026



[Vapa e vjeshtës favorizon virozat, mjekët: Më agresive se vitin e kaluar, po prek moshat në punë](#)

03 Shtator, 2026

loading...

Të Fundit nga Shëndeti



[Studimi e vërteton: Stalla e lopëve ka efekt ndaj alergjive tek fëmijët](#)

27 Gusht, 2026



[Miratohet Rasonque, ilaçi për kancerin e pankreasit që pothuajse dyfishon shanset për mbijetesë](#)

27 Gusht, 2026

00359261 Bigstock 201854353

[Konfirmohet rasti i parë me virusin e Nilit Perëndimor! Simptomat kryesore dhe rastet kur duhet t'i drejtoheni mjekut. Sa i rrezikshëm është për fëmijët](#)

24 Gusht, 2026

Express.kafe 1 840x560 1

[1 apo 5 kafe në ditë? Shkenca “vendos”! Ja sa është sasia e shëndetshme që mund të konsumojmë](#)

19 Gusht, 2026

Capture

[Më shumë rrezik për kancer lëkure! Rritje e ndjeshme e rrezatimit UV në Evropë](#)

18 Gusht, 2026

Tytyty

[Një udhëtim në Shqipëri. Një aksident i papritur. Dhe një ndërhyrje që nuk mund të priste](#)

16 Gusht, 2026

Kategoria Video

8ba0772d 6e9a 4844 A19f 8379a19bc9f4

[Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)

09 Shtator, 2026

img 0527

[VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Athleticos, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori1

[102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës](#)

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori2

[“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve](#)

09 Shtator, 2026

Vasil Shanto1

[“Ju erdhi fundi”/ Protestuesit mbërrijnë tek Vasil Shanto, thirrje të forta kundër qeverisë: Rama në burg, Balluku në burg](#)

09 Shtator, 2026

Marshii Drejtoria

[LIVE- Vijnë aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!](#)

09 Shtator, 2026

loading...

Balkanweb app Download on Apple Store Get it on Google Play

Kerko ketu

Lajmet e fundit

- 8ba0772d 6e9a 4844 A19f 8379a19bc9f4

[Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)

09 Shtator, 2026

img 0527

[VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Athleticos, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori1

[102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës](#)

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori2

[“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve](#)

09 Shtator, 2026

Vasil Shanto1

[“Ju erdhi fundi”/ Protestuesit mbërrijnë tek Vasil Shanto, thirrje të forta kundër qeverisë: Rama në burg, Balluku në burg](#)

09 Shtator, 2026

 [Marshii Drejtoria](#)

[LIVE- Vijon aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!](#)

09 Shtator, 2026

Na ndiqni në rrjetet sociale

@balkanweb

-
-
-

 [scroll to top](#)

 [balkanweb](#)

Faqet zyrtare

- [News24](#)
- [Gazeta Shqiptare](#)
- [Radio RASH](#)

Kontakt

- [Focus Media News shpk](#)
- [NUI5/NIPT K21909002K](#)
- [Privacy Policy](#)
- [Contact](#)
- [Email: \[email protected\]](#)

Emisione news24

- [Autoktonët](#)
- [Emisioni Vila 24](#)
- [Fit Station](#)
- [Kjo Javë](#)
- [Koha për t'u zgjuar](#)
- [Me zemër të hapur](#)
- [Në shënjester](#)
- [News24 Fundjavë](#)
- [Oponencë](#)
- [Podcast](#)
- [Sport News](#)
- [Studio 24](#)
- [Tak Fak](#)
- [Vetting](#)

Kategori

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

Mediat e huaja

- [New York Times](#)
- [Guardian](#)
- [WEB BBC](#)
- [WEB CNN](#)
- [REUTERS](#)
- [Washington Post](#)
- [Times Online](#)
- [Financial Times](#)
- [WEB Yahoo](#)
- [WEB MSN](#)
- [USA Today](#)

© 2026 BalkanWeb. Të gjitha të drejtat e rezervuara.

 [Twitter](#)  [Facebook](#)  [Instagram](#)  [YouTube](#)

 [scroll to top](#)

 [balkanweb](#)

Emisione news24

- [Autoktonët](#)
- [Emisioni Vila 24](#)
- [Fit Station](#)
- [Kjo Javë](#)
- [Koha për t'u zgjuar](#)
- [Me zemër të hapur](#)

- [Në shënjëster](#)
- [News24 Fundjavë](#)
- [Oponencë](#)
- [Podcast](#)
- [Sport News](#)
- [Studio 24](#)
- [Tak Fak](#)
- [Vetting](#)

Kategori

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)



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.