

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	Të gjithë zgjedhin vajin e ullirit, por ky produkt bimor shpesh lihet pas dore! Ja pse është një zgjedhje më e mirë për shëndetin – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/te-gjithe-zgjedhin-vajin-e-ullirit-por-ky-produkt-bimor-shpesh-lihet-pas-dore-ja-pse-eshte-nje-zgjedhje-me-e-mire-per-shendetin/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

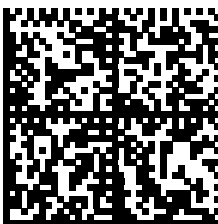
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:17:27 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 shtator 2026, 16:49:46 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	ccb09ee60f773f41ce1ba91a527bd10cfb304b5801b094cb1b9f9d368c52c80d
TEKSTI	17d4294a9998a0a282133c902fc7f91ad6be64ae69f4c78ee4061153dde55e6
PAMJA	6664a6c59c66841d06f272f74754db55f4513ca5d715527ada226b747c0135e0

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	961452226fd9895832b1f0cb78a21ba04097e6fc1e3fc1b606798850951979a4
E MËPARSHMJA	1f92f434af1a256ff5b37985e217492f8cfc993783b3a444249a2c2cefde2623
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/961452226fd9895832b1f0cb78a21ba04097e6fc1e3fc1b606798850951979a4>

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



Vaji i ullirit është prej kohësh një nga zgjedhjet më të njohura për një ushqyerje të shëndetshme, por nuk është i vetmi vaj bimor me vlera të mira ushqyese.

Vaji i kanolës është një alternativë që shpesh kalon pa u vënë re, ndërsa përbërja e tij e yndyrnave e bën një zgjedhje të mirë për përdorim të përditshëm.

Vaji i kanolës ka një përqindje të ulët të yndyrnave të ngopura dhe është i pasur me yndyrna të pangopura. Ai përmban gjithashtu acid alfa-linolenik (ALA), një lloj omega-3 me origjinë bimore që trupi nuk e prodhon vetë dhe duhet ta marrë përmes ushqimit.

Një nga avantazhet e tij lidhet me mënyrën se si mund të përdoret në dietë. Kur yndyrnat e ngopura, si gjalpi ose yndyra e derri, zëvendësohen me yndyrna të pangopura, kjo mund të ndihmojë në përmirësimin e profilit të kolesterolit dhe në uljen e rrezikut kardiovaskular.

Kjo nuk do të thotë se vaji i kanolës është “më i mirë” në çdo rast se vaji i ullirit apo vajrat e tjerë. Më e rëndësishme është lloji i yndyrës që zëvendësoni dhe mënyra e përgjithshme e ushqyerjes. Shoqata Amerikane e Zemrës thekson se një dietë e shëndetshme për zemrën duhet të fokusohet në modelin e përgjithshëm të ushqyerjes, jo në një ushqim të vetëm.

Vaji i kanolës ka gjithashtu një shije relativisht neutrale, ndaj mund të përdoret në gatime të ndryshme, nga perimet dhe mishi deri te sallatat

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

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

dhe pjekjet.

Për ruajtjen e cilësisë së vajit, këshillohet që shishja të mbahet e mbyllur mirë dhe larg nxehtësisë dhe dritës së drejtpërdrejtë. Gjithashtu, përdorimi i përsëritur i vajit për skuqje nuk është një zgjedhje e mirë.

Në fund, nuk ka nevojë të zgjidhni vetëm një lloj vaji. Vaji i ullirit dhe vaji i kanolës mund të kenë secili vendin e vet në një dietë të ekuilibruar, ndërsa sasia dhe mënyra e përdorimit mbeten po aq të rëndësishme sa vetë lloji i vajit.

#produktbimor

#VajUlliri



Redaksia Web

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

7 minuta
më parë



LIFESTYLE

Horoskopi sot/ Yjet paralajmërojnë...

Xhuljana
Zhuleku

49 minuta
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.