

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	Jo të gjithë marrin të njëjtin numër kalorish nga ushqimi, ja çfarë ndikon te organizmi – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/jo-te-gjithe-marrin-te-njejtin-numer-kalorish-nga-ushqimi-ja-c-fare-ndikon-te-organizmi/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

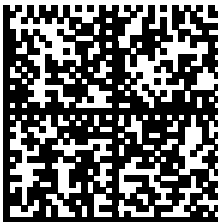
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:17:53 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 shtator 2026, 10:36:55 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	d136e258a0e7efe7f63046ee51ca7718926dbf5831e50b0b14f6ede211f108e3
TEKSTI	067eec2ad354f8d07055fec14d69f15343db81d30fd45ac94aaec19deb46d53f
PAMJA	704373b449d97123a8e2e3b5024bedffd4a8ec908f7c5c3d5ae034d476604a81

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	3e104b14afc4e071eb0639839889ed36ea4a8c6d5b9c29ee58c784b145135a05
E MËPARSHMJA	c82bc2b86b7e646bb7f476179babfefb4eff918d719f74f5b814bf6f36e1ed39
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/3e104b14afc4e071eb0639839889ed36ea4a8c6d5b9c29ee58c784b145135a05>

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



dy persona që konsumojnë të njëjtin ushqim në të njëjtën sasi nuk përthithin domosdoshmërisht të njëjtën energji.

Sipas dietologëve, mënyra se si funksionon tretja, përbërja e mikrobiomës së zorrëve dhe struktura e ushqimit ndikojnë në sasinë e energjisë që organizmi arrin të marrë. Kaloria është njësi matëse e energjisë që trupi përfiton pasi ushqimi tretet dhe përpunohet.

Një rol të rëndësishëm luajnë bakteret e zorrëve, të cilat ndryshojnë nga një person te tjetri. Për këtë arsye, edhe i njëjti ushqim mund të përpunohet ndryshe. Për shembull, dy persona që konsumojnë një patate të pjekur mund të përthithin sasi të ndryshme energjie, në varësi të mënyrës se si mikrobioma e tyre përpunon niseshtenë.

Përthithja ndikohet gjithashtu nga enzimat tretëse. Mungesa ose prodhimi i pamjaftueshëm i tyre mund të pengojë zbërthimin e yndyrave, proteinave dhe karbohidrateve. Gjendje të tilla si intoleranca ndaj laktozës, pamjaftueshmëria e pankreasit, sëmundja celiake dhe sëmundja e Crohn-it mund të ndikojnë në përthithjen e lëndëve ushqyese.

Ekspertët theksojnë se shumica e njerëzve nuk kanë arsye të shqetësohen për këto ndryshime, përveç rasteve kur kanë probleme shëndetësore të sistemit tretës. Në vend që të përqendrohen vetëm te numërimi i kalorive, specialistët rekomandojnë vëmendje më të madhe ndaj cilësisë së ushqimit, vlerave ushqyese dhe sinjaleve të trupit, pasi përthithja e energjisë ndikohet edhe nga biologjia individuale.

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

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

#kalori

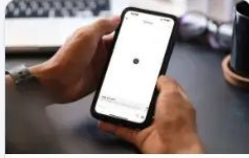


Ana Miha

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 31 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