

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	Kakao në kafenë e mëngjesit? Ja si mund të ndikojë në tretje dhe shëndetin e zorrëve – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/kakao-ne-kafene-e-mengjesit-ja-si-mund-te-ndikoj-ne-tretje-dhe-shendetin-e-zorreve-2/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

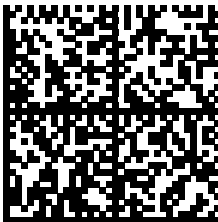
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 14:34:05 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 shtator 2026, 13:37:29 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	5eb8a1a616108dbe39618f15dddc2a3eac436cf74540f2169cfde9c16d9fbc07
TEKSTI	e3f7b95a58dcd287c46282254a9550a6e200c125fb19f078ccce7af0b3271681
PAMJA	0a3217728e8db7cef09270efa80eb5677818a889f82c4be35255641eb98f0fed

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	8cd90ad9554b20742843b28666e7a95bc7c5549714fbcd4f36042d757f301335
E MËPARSHMJA	282cb2dd99a97a06504484077109490549f861e6dafa3d44ff1149e0782fd813
RRËNJA MERKLE	20a2ff67bec0970ebd6ac7b02e4b09aabe3ec6a4bb974bdfd1be2c012f68e490
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. 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/8cd90ad9554b20742843b28666e7a95bc7c5549714fbcd4f36042d757f301335>

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



eksperte e lidhjes kombinimin me efekte të dobishme për sistemin tretës dhe mikrobiomën e zorrëve.

Kafeja përmban polifenole, përbërës bimorë që mund të ndikojnë në mikroorganizmat e dobishëm të zorrëve. Gastroenterologu amerikan Joseph Salhab shpjegon se këto substanca mund të favorizojnë bakteret e dobishme dhe të ndikojnë në aktivitetin e mikrobiomës.

Sipas tij, efektit të kafesë mund t'i shtohet edhe kakaoja. Një sasi e vogël pluhuri kakaoje në filxhan mund të kontribuojë me polifenole dhe fibra, ndërsa kafeja vetë mund të stimulojë lëvizjet e zorrëve, duke ndihmuar procesin e jashtëqitjes të disa persona.

Sa fibra nevojiten në ditë?

Të rriturit kanë nevojë për rreth 25–38 gramë fibra në ditë, në varësi të moshës dhe gjinisë. Kakaoja mund të kontribuojë në marrjen ditore të fibrave, por nuk duhet parë si burimi kryesor i tyre. Fibrat merren më mirë përmes një diete të larmishme me fruta, perime, drithëra integrale, bishtajore, arra dhe fara.

Një tjetër arsye pse kakaoja është bërë pjesë e disa recetave të kafesë është përmbajtja e saj me polifenole. Këta përbërës janë studiuar për lidhjen e mundshme me shëndetin e mikrobiomës dhe proceset metabolike.

Megjithatë, përfitimet nuk do të thotë se një lugë kakaoje mund të zëvendësojë një dietë të ekuilibruar apo trajtimin mjekësor.

5 Gjykata e Lartë të në Burg Enon Veliajn

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

Kujdes nëse kafeja ju shkakton shqetësime

Jo të gjithë e tolerojnë njësoj kafënë. Te disa persona, veçanërisht ata që kanë ndjeshmëri të stomakut, kafeja mund të shkaktojë urth, parehati ose shtim të simptomave gastrointestinale.

Për këtë arsye, nëse kafeja e konsumuar esëll ju shkakton dhimbje apo shqetësime, është më mirë të mos e pini në stomak bosh dhe të vëzhgoni se si reagon organizmi.

Në fund, shtimi i një sasive të vogël kakaoje mund të jetë thjesht një mënyrë për t'i dhënë kafesë më shumë shije dhe për të shtuar disa përbërës ushqyes. Por për shëndetin e zorrëve, rëndësi më të madhe kanë në përgjithësi dieta e pasur me fibra, hidratimi dhe një stil jetese i shëndetshëm.

#kakao

#Mëngjes

#VizionPlus



Redaksia Web

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

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Ulen lehtë temperaturat, çfarë...

Xhuljana
Zhuleku 50 minuta
më parë



LIFESTYLE

Fati "troket" në derë! 3 shenjat e horoskop...

Xhuljana
Zhuleku 3 orë më
parë



LIFESTYLE

Si ta bëni fëmijën ta dojë sa më shumë...

Xhuljana
Zhuleku 4 orë më
parë



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

f

@

o

d

in

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 këtua 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.