

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	A duhet të shmangin kafenë personat me grupin e gjakut zero? Çfarë thotë shkenca – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/a-duhet-te-shmangin-kafene-personat-me-grupin-e-gjakut-zero-cfare-thote-shkenca/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHË

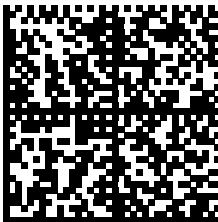
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 17:52:59 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 shtator 2026, 11:57:51 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	98f821726c5b2fdeead645cd3255aa5085743f60eff61176d0dabc4c6d7dbc5a
TEKSTI	72b098a8eac84761ac519f32d862e9f3baaaf17a4e78b8816659d5e3980b5005
PAMJA	b2d08c5993063a9aec452d91b91fad73739bb73f2e2807c319ec2807b79dc08a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	28a8828304e58d710288ba5c0d9b7b519032b0d73f526d61a38573d78fb201a8
E MËPARSHMJA	1bffe6121eee7605de919fbe32fdb29d042bb0c4d68858be6850395e7ef295ef
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 njërin 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/28a8828304e58d710288ba5c0d9b7b519032b0d73f526d61a38573d78fb201a8>

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



zgjidhen në varësi të grupit të gjakut. Megjithatë, provat shkencore nuk e mbështesin këtë mënyrë të ushqyeri.

Dieta sipas grupit të gjakut u popullarizua nga naturopati Peter D'Adamo, i cili argumentonte se grupet e gjakut janë zhvilluar në periudha të ndryshme të evolucionit njerëzor dhe se secilit prej tyre i përshtatet një regjim i veçantë ushqimor.

Sipas kësaj teorie, personave me grupin O u rekomandohet një dietë më e pasur me proteina dhe mish, ndërsa këshillohet kufizimi ose shmangia e disa ushqimeve dhe pijeve, përfshirë kafënë, birrën dhe çajin e zi.

Çfarë tregojnë studimet?

Një rishikim sistematik i publikuar në American Journal of Clinical Nutrition nuk gjeti prova që të vërtetonin përfitimet shëndetësore të dietave të përcaktuara sipas grupit të gjakut.

Edhe një studim i publikuar në PLOS One në vitin 2014 gjeti se disa modele ushqimore të lidhura me dietat sipas grupit të gjakut mund të shoqëroheshin me tregues më të mirë metabolikë. Megjithatë, këto përfitime nuk vareshin nga përputhja e dietës me grupin real të gjakut të personit.

Një tjetër studim, i publikuar më vonë, arriti në të njëjtin përfundim: grupi ABO i gjakut nuk ndryshonte efektet e lidhura me këto modele ushqimore.

Pra, nuk ka prova shkencore që një person me grupin e gjakut O duhet të

5 "Dhembja e pjezurisë mund të shkaktojë tumor", kirurgu oral: Kur...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

heqë dorë nga kafeja vetëm për shkak të grupit të gjakut.

Po kafeja?

Për shumicën e të rriturve të shëndetshëm, kafeina mund të jetë pjesë e një diete të shëndetshme. Administrata Amerikane e Ushqimit dhe Barnave (FDA) citon rreth 400 mg kafeinë në ditë si një sasi që, për shumicën e të rriturve, zakonisht nuk lidhet me efekte negative. Megjithatë, toleranca ndryshon ndjeshëm nga një person te tjetri.

Kafeina mund të shkaktojë te disa njerëz pagjumësi, ankth, rrahje të shpejta të zemrës ose rritje të përkohshme të presionit të gjakut. Në këto raste, ulja e konsumit mund të jetë e arsyeshme, por arsyeja lidhet me reagimin individual ndaj kafeinës dhe gjendjen shëndetësore, jo me grupin e gjakut.

Çfarë ka më shumë rëndësi për shëndetin?

Në vend që ushqyerja të përcaktohet nga grupi i gjakut, provat shkencore mbështesin një dietë të larmishme dhe të ekuilibruar, me konsum të mjaftueshëm frutash, perimesh dhe ushqimesh sa më pak të përpunuara.

Në fund, pyetja nuk është nëse keni grupin e gjakut O, A, B apo AB, por çfarë hani, sa konsumoni dhe si reagon organizmi juaj ndaj ushqimeve dhe pijeve të ndryshme.

Për këtë arsye, nëse një person me grupin e gjakut O e toleron mirë kafënë, nuk ka bazë shkencore për ta eliminuar atë vetëm për shkak të grupit të gjakut.

#grupizero

#Kafe



Redaksia Web

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

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh

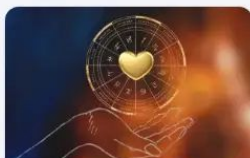


LIFESTYLE

Kush janë shenjat më besnike dhe më...

Xhuljana Zhuleku

Dje
21:32



LIFESTYLE

"Një surprizë mund t'ju ndryshojë..."

Xhuljana Zhuleku

Dje
10:32



LIFESTYLE

Pse gërhitja e partnerit mund të...

Taulant Halili · 12 Sht



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

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.