

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	Sa kafe mund të pimë në ditë? – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/sa-kafe-mund-te-pime-ne-dite/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

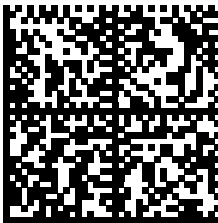
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 23:35:58 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 shtator 2026, 16:38:06 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	a469cd9d869dd2c56dd6c2ce1f3e413d61886a9c87e2203fdac4a66566f811c9
TEKSTI	109a8e01b2305aa6f9eca3c0d5d9b71fd0635d0c8df6d308b1fba0189803b841
PAMJA	56e8797daf67c652440a680116c3455c3af40a2aa4ce849e1c73e94723984d57

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	9d79da7599731505db599d8a9071ab04460d42e3f0995a13efe7ce44bb67f136
E MËPARSHMJA	518936ea0c0da9f8d102080f7fb72629131aa72e52068213c1bf0218dfec2f77
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/9d79da7599731505db599d8a9071ab04460d42e3f0995a13efe7ce44bb67f136>

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



kardiovaskulare.

Ky është përfundimi i një deklarate të re shkencore të Shoqatës Amerikane të Zemrës, të publikuar në revistën prestigjioze "Circulation", ku janë shqyrtuar rezultatet e studimeve të fundit mbi ndikimin e kafesë dhe kafeinës në shëndetin e zemrës.

Çfarë tregojnë studimet?

Sipas të dhënave të analizuara, konsumimi i 3 deri në 5 filxhanëve kafe të zezë, rreth 240 ml secili, pa sheqer, ëmbëlsues, shurupe, kremra apo përbërës të tjerë shtesë, konsiderohet i sigurt për shumicën e të rriturve.

Konsumi i kafesë pa sheqer është lidhur me një rrezik më të ulët për zhvillimin e diabetit të tipit 2, sëmundjeve të arterieve koronare, goditjes në tru, insuficiencës kardiake dhe disa çrregullimeve të ritmit të zemrës.

Studimet klinike kanë treguar gjithashtu se konsumi i kafesë mund të lidhet me një rrezik më të ulët të fibrilacionit atrial. Nga ana tjetër, është vërejtur edhe një rritje e kontraksioneve të parakohshme të ventrikujve, të njohura si PVC.

Ekspertët theksojnë se reagimi ndaj kafeinës ndryshon nga një person te tjetri. Disa njerëz zhvillojnë tolerancë ndaj sasive më të larta të kafeinës, ndërsa të tjerë mund të përjetojnë efekte të forta edhe pas konsumimit të sasive të vogla.

Në periudhën afatshkurtër, kafeina mund të shkaktojë rritje të përkohshme të tensionit arterial. rrahieve të zemrës. nivelit të sheqerit në gjak dhe

5 Rama uron nisjen e vitit të ri shkollor:
Një vit të mbarë për nxënësit,...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

vigjilencës.

Tek disa persona mund të shfaqen edhe rrahje të forta ose të çrregullta të zemrës, si dhe probleme me gjumin.

Kujdes me pijet energjike

Sipas ekspertëve, rreziku mund të jetë më i madh kur kafeina merret në sasi të larta, veçanërisht përmes pijeve energjike.

Konsumimi i sasive të mëdha të kafeinës në këto produkte mund të ketë efekte negative në sistemin kardiovaskular, duke rritur rrezikun për tension të lartë të gjakut dhe çrregullime të ritmit të zemrës.

A është kafeja vërtet e mirë për zemrën?

Autorët e deklaratës shkencore theksojnë se është e vështirë të përcaktohet nëse efektet pozitive që vërehen në disa studime vijnë drejtpërdrejt nga kafeina.

Arsyeja është se në shumicën e studimeve, burimi kryesor i kafeinës është kafeja, e cila përmban edhe shumë përbërës të tjerë. Disa prej këtyre substancave kanë veti antioksiduese dhe antiinflatore dhe mund të jenë përgjegjëse për një pjesë të efekteve të dobishme që lidhen me konsumimin e kafesë.

Pra, për shumicën e të rriturve të shëndetshëm, një konsum i moderuar i kafesë së zezë duket se mund të jetë pjesë e një stili jetese të shëndetshëm. Megjithatë, sasia optimale e kafeinës varet nga individit dhe nga mënyra se si organizmi reagon ndaj saj.

#Kafe

#VizionPlus



Redaksia Web

Gazetar/e - Vizion Plus - Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

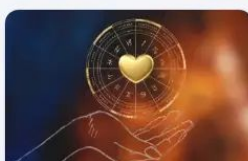
Vazhdo të lexosh



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.

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

LIVE



© 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.