

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	Nga farat e kungullit te spinaqi, zbuloni 10 ushqime të pasura me magnez që duhet t'i përfshini në dietën tuaj – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/nga-farat-e-kungullit-te-spinaqi-zbuloni-10-ushqime-te-pasura-me-magnez-qe-duhet-ti-perfshini-ne-dieten-tuaj-2/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

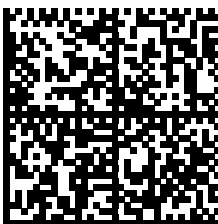
KAPUR NGA NE	7 shtator 2026, 05:12:04 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 gusht 2026, 19:32:41 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	7d1493f55f887a84847a48e74f21a20591557772c6cc7c3b00b9676913671c7
TEKSTI	38b480128a5ba48df7db9f8c6d3511009a5add5b04cea15b51520608701eda0d
PAMJA	27f5a6a2cc133db228881097266272e5590b3a491d4d3921d09851215b1d25a4

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e3f26b81ce7f3774b465f793096892b3b365f9474f53da9c5323926983d64a9f
E MËPARSHMJA	bb70c7a1dc72a7cedc976825102a5661a70b54c5cc716e98e12e094ac25b1e2a
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/e3f26b81ce7f3774b465f793096892b3b365f9474f53da9c5323926983d64a9f>

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



Ilustrim · Vizion Plus

Magnezi është një mineral thelbësor për organizmin dhe merr pjesë në më shumë se 300 reaksione biokimike.

Ai luan një rol të rëndësishëm në funksionimin normal të muskujve dhe nervave, shëndetin e kockave, rregullimin e sheqerit në gjak, prodhimin e energjisë dhe mbështetjen e sistemit imunitar.

Një mënyrë e thjeshtë për të siguruar sasinë e nevojshme të magnezit është përmes ushqimit. Ky mineral gjendet natyrshëm në shumë produkte, disa prej të cilave mund të përfshihen lehtësisht në vaktet e përditshme.

Më poshtë janë 10 ushqime natyrale të pasura me magnez që mund të bëhen pjesë e dietës suaj.

1. Farat e kungullit

Farat e kungullit janë ndër burimet bimore më të përqendruara të magnezit. Një filxhan me fara kungulli të pjekura përmban rreth 649 mg magnez, një sasi që tejkalon ndjeshëm nevojat ditore.

Ato mund të konsumohen si një grusht i vogël mes vakteve, të shtohen në kos ose drithëra në mëngjes, apo të hidhen mbi sallata.

Për të ruajtur sa më shumë vlerat ushqyese, rekomandohet të zgjidhen fara të pjekura lehtë, pa sasi të mëdha vaji.

2. Farat chia

5 Elbasani nuk ranë egnatia peson humbjen e parë të sezonit

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

Edhe pse të vogla në përmasë, farat chia janë të pasura me vlera ushqyese. 28 gramë fara chia përmbajnë rreth 111 mg magnez. Ato janë gjithashtu burim i mirë i fibrave dhe acideve yndyrore omega-3.

Mund të shtoni 1-2 lugë gjelle fara chia në qumësht ose qumësht bimor dhe t'i lini gjatë natës për të përgatitur një puding chia. Ato mund të përfshihen gjithashtu në smoothie ose të shtohen në tërshërë.

3. Edamame - fasulet e sojës

Edamame, pra kokrrat e sojës, është një tjetër ushqim që ofron një sasi të konsiderueshme magnezit. Gjysmë filxhani edamame të zier përmban rreth 50 mg magnez.

Përveç magnezit, ato përmbajnë proteina, fibra dhe lëndë të tjera ushqyese me origjinë bimore.

Edamame mund të konsumohet e zier ose në avull, me pak kripë, ndërsa kokrrat mund të shtohen edhe në sallata, supa apo gatime të ndryshme.

4. Spinaqi dhe perimet me gjethe të gjelbra

Perimet me gjethe të gjelbra, veçanërisht spinaqi dhe panxhari i gjetheve, janë burime të mira bimore të magnezit. Një filxhan spinaq i zier përmban rreth 157 mg magnez.

Spinaqi mund të gatuhet lehtë me hudhër dhe vaj ulliri ose të konsumohet i freskët në sallata. Rekomandohet të shmanget zierja e tepërt, pasi një pjesë e mineraleve mund të kalojë në ujin e gatimit.

5. Avokado

Avokado njihet kryesisht për përmbajtjen e yndyrave të shëndetshme, por është gjithashtu një burim i mirë magnezit. Një avokado e plotë përmban rreth 58 mg magnez.

Mund ta konsumoni të freskët ose ta shtoni në tost, sallata, smoothie apo guacamole.

Kombinimi i avokados me fruta të thata ose fara mund të rrisë më tej marrjen e mineraleve.

6. Fasulet e zeza

Fasulet dhe bishtajoret shpesh nuk vlerësohen sa duhet si burime të magnezit, por ato mund të kontribuojnë ndjeshëm në marrjen ditore të këtij minerali.

Fasulet e zeza të gatuar përmbajnë rreth 120 mg magnez. Ato mund të përdoren në supa, gjellë, sallata apo gatime të tjera.

7. Drithërat integrale

Kinoa, orizi kaf dhe produktet me grurë të plotë janë gjithashtu burime të rëndësishme të magnezit. Një filxhan kinoa e gatuar përmban rreth 118 mg magnez.

Gjatë përpunimit, drithërat e rafinuara mund të humbasin një pjesë të konsiderueshme të magnezit. Për këtë arsye, mund të zëvendësoni orizin e bardhë me oriz kaf ose kinoa dhe të zgjidhni bukë integrale.

Kinoa mund të përdoret si garniturë, në sallata ose si pjesë e një mëngjesi

me fruta të thata dhe fara.

8. Bajamet, shqemet dhe kikirikët

Frutat e thata janë një tjetër mënyrë e thjeshtë për të marrë magnez. 30 gramë bajame përmbajnë rreth 76 mg magnez, ndërsa shqemet përmbajnë rreth 83 mg. Gjithashtu, dy lugë gjelle gjalpë kikiriku ofrojnë rreth 50 mg magnez.

Një porcion prej rreth 30 gramësh fruta të thata mund të konsumohet si mesvakt ose të shtohet në drithëra, kos dhe sallata.

9. Tofu

Për vegjetarianët, veganët apo personat që reduktojnë konsumin e mishit, produktet me bazë soje, si tofu, janë burim i mirë proteinash dhe magnezi.

Gjysmë filxhani tofu përmban rreth 37 mg magnez.

Tofu mund të marinohet dhe të piset ose të skuqet së bashku me perime. Tofu i butë mund të përdoret edhe në smoothie ose ëmbëlsira.

10. Çokollata e zezë

Në listë përfshihet edhe një ushqim i preferuar për shumë njerëz: çokollata e zezë. Një porcion prej 28 gramësh çokollatë e zezë me të paktën 70% kakao përmban rreth 64 mg magnez.

Megjithatë, për të përfituar më shumë nga vlerat ushqyese të kakaos, rekomandohet zgjedhja e çokollatës me përqindje të lartë kakaoje, pasi çokollata me qumësht zakonisht ka më shumë sheqer dhe më pak kakao.

#Këshilla

#Magnez

#ushqime



Xhuljana Zhuleku

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

Të gjithë artikujt

| Vazhdo të lexosh

LIFESTYLE

"Nuk doja të largohesha, ika duke..."

Xhuljana Zhuleku 9 minuta më parë

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



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.