

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 i shkatërron mikrovala vlerat ushqyese të ushqimit? – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/a-i-shkaterron-mikrovala-vlerat-ushqyese-te-ushqimit/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

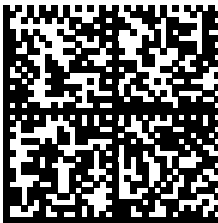
KAPUR NGA NE	7 shtator 2026, 23:03:30 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 shtator 2026, 11:17:33 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	43992a7e004c96c5c6bd53992894eba0aacf8ab9a5e9c67284c1dba91e496cde
TEKSTI	06b6e2323fb891534787f18d7a3970adb3e52d334a8070b8b5f75928085c8608
PAMJA	ad4faa3a64972e6989f8e257aed7a6a96ab23eeae04914d36f9191894e539c52

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	63e97d52123c36932ac5c01416effeb6283b9c969678df35afe64babec4bf451
E MËPARSHMJA	fdcd0e29ddf6a198fd57d23d8d6ae77269263ff0f5519506846349df70ea1025
RRËNJJA MERKLE	7f30966000672975708e7c492689d739f9d4667f12adc4270686e28ed502fc27
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. Krahajo 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/63e97d52123c36932ac5c01416effeb6283b9c969678df35afe64babc4bf451>

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



Përgjigja e shkurtër është: jo, jo me shumë se metodat e tjera të gatimit.

Një rishikim i studimeve shkencore i vitit 2009 arriti në përfundimin se nuk ka dallime të rëndësishme ushqyese midis ushqimeve të përgatitura në mikrovalë dhe atyre të gatuar me metoda tradicionale. Kjo nuk do të thotë se gatimi në mikrovalë nuk ndryshon aspak përbërjen ushqyese të ushqimit, por se këto ndryshime nuk duket të jenë më të mëdha se ato që shkaktohen nga metodat e tjera të gatimit.

Çfarë ndodh me lëndët ushqyese kur gatujmë?

Në fakt, çdo mënyrë gatimi e ndryshon ushqimin.

Nxehtësia mund të ketë edhe efekte pozitive. Për shembull, ajo shkakton ndryshime në strukturën e proteinave, duke i bërë ato më të lehta për t'u tretur dhe përthithur nga organizmi.

Nga ana tjetër, disa vitamina janë më të ndjeshme ndaj nxehtësisë. Vitamina C dhe disa vitamina të grupit B, si tiamina dhe niacina, treten në ujë dhe mund të pakësohen gjatë gatimit.

Problemi mund të jetë veçanërisht i madh kur ushqimi zihet në sasi të mëdha uji, pasi një pjesë e vitaminave mund të kalojë nga ushqimi në ujin e gatimit.

Mikrovala nuk është domosdoshmërisht më e keqe

Një studim i kryer në vitin 2009 krahasoi pesë mënyra të ndryshme për përgatitjen e brokolit: zierjen, gatimin në avull, skuqjen, skuqjen e ndjekur

3 Erbasani nuk tan lehnat peson humbjen e parë të sezonit

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

nga zierja dhe gatimin në mikrovalë.

Rezultatet ishin interesante.

Gatimi në mikrovalë shkaktoi ndryshime në përmbajtjen ushqyese, por nuk shkaktoi humbjen më të madhe të asnjë prej lëndëve ushqyese të matura në krahasim me metodat e tjera.

Për vitaminën C, për shembull, të gjitha metodat, me përjashtim të gatimit në avull, shkaktuan humbje të konsiderueshme.

Zierja ishte metoda që shkaktoi humbjen më të madhe, me më shumë se 30 për qind të vitaminës C.

Në mikrovalë, humbja e vitaminës C të brokoli ishte rreth 16 për qind.

Kjo tregon se nuk është vetë mikrovala ajo që “vret” lëndët ushqyese. Shumë rëndësi kanë temperatura, koha e gatimit dhe sasia e ujit të përdorur.

Si funksionon në të vërtetë një mikrovalë?

Mikrovala përdor rrezatim elektromagnetik për të ngrohur ushqimin.

Valët e mikrovalës veprojnë kryesisht mbi molekulat polare, veçanërisht molekulat e ujit, por edhe mbi disa molekula të yndyrave dhe sheqernave.

Fusha elektromagnetike ndryshon me shpejtësi dhe bën që këto molekula të lëvizin e të rrotullohen. Energjia e krijuar nga kjo lëvizje shndërrohet në nxehtësi, e cila më pas përhapet në pjesën tjetër të ushqimit.

Kjo është arsyeja pse ushqimi mund të nxehet shumë shpejt.

Por mikrovalët nuk depërtojnë në mënyrë të përsosur në të gjithë ushqimin. Për këtë arsye, pjesa e jashtme mund të nxehet më shumë se qendra.

Kjo është edhe arsyeja pse rekomandohet përzierja e ushqimit gjatë ose pas ngrohjes, kur është e mundur.

Si t'i ruani më mirë lëndët ushqyese?

Nëse dëshironi të ruani sa më shumë vitamina dhe minerale gjatë gatimit në mikrovalë, një rregull i thjeshtë mund të ndihmojë:

Përdorni sa më pak ujë dhe gatujeni ushqimin për një kohë sa më të shkurtër.

Studimet mbi brokolin kanë arritur në përfundimin se përdorimi i sasive më të vogla të ujit dhe kohëve më të shkurtra të gatimit ndihmon në ruajtjen e lëndëve ushqyese.

Kjo logjikë vlen edhe për metoda të tjera gatimi. Sa më shumë ujë dhe sa më gjatë të gatuhet një ushqim, aq më shumë substanca të tretshme në ujë mund të kalojnë në lëngun e gatimit.

Nëse lëngu konsumohet, si në rastin e një supe, një pjesë e këtyre lëndëve ushqyese nuk humbet plotësisht.

Problemi mund të jetë ena, jo mikrovala

Ekziston një tjetër çështje që meriton më shumë vëmendje.

Kur përdorni mikrovalën, duhet të keni kujdes çfarë ene përdorni

Etiketa “e sigurt për mikrovalë” në një enë plastike nuk do të thotë domosdoshmërisht se ena është zgjedhja më e mirë për shëndetin. Kjo shenjë tregon kryesisht se ena është projektuar për t’i rezistuar nxehtësisë pa u shkrirë ose deformuar.

Një studim i vitit 2023 nga Universiteti i Nebraskës-Lincoln zbuloi se disa enë plastike të përdorura në mikrovalë mund të çlirojnë grimca mikroplastike dhe nanoplastike në ushqim.

Për këtë arsye, kur është e mundur, enët prej qelqi ose qeramike konsiderohen zgjedhje më të përshtatshme për ngrohjen e ushqimit në mikrovalë.

Po akrilamidi?

Ekziston edhe një tjetër shqetësim që është diskutuar nga studiuesit: akrilamidi.

Kjo substancë mund të formohet natyrshëm gjatë gatimit të ushqimeve me përmbajtje niseshteje, si patatet.

Akrilamidi është treguar se mund të shkaktojë kancer te kafshët në studime laboratorike, por lidhja midis ekspozimit ndaj akrilamidit nga ushqimi dhe kancerit te njerëzit ende nuk është plotësisht e qartë.

Ka pasur diskutime nëse mikrovala mund të prodhojë më shumë akrilamid sesa disa metoda të tjera gatimi, por nevojiten më shumë kërkime për ta përcaktuar këtë me siguri.

Pra, a duhet të heqim dorë nga mikrovala?

Jo.

Nuk ka arsye të mendohet se gatimi në mikrovalë shkatërron në mënyrë masive vlerat ushqyese të ushqimit.

Në disa raste, mikrovala mund të jetë madje një mënyrë shumë praktike për të ruajtur disa vitamina, veçanërisht kur ushqimi gatuhet shpejt dhe me pak ujë.

Në fund, ajo që ka më shumë rëndësi është çfarë ushqimi hani, sa gjatë e gatvani dhe si e përgatisni, jo thjesht fakti nëse përdorni mikrovalën.

Pra, nëse keni një pjatë me ushqim që duhet ngrohur, nuk ka nevojë të ndiheni në faj kur shtypni butonin e mikrovalës.

Mikrovala nuk po i “vret” automatikisht vitaminat. Në shumë raste, mënyra se si e përdorni mund të jetë më e rëndësishme se vetë pajisja.

#mirovale

#Ushqim



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