

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-3/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

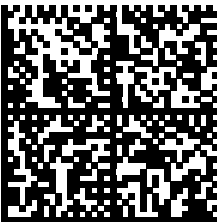
KAPUR NGA NE	8 shtator 2026, 16:48:45 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	8 shtator 2026, 14:29:44 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	12ad7e655b1cefd447acdb353a1dcdd721e09c6cbff223079584f5c78fb2085a
TEKSTI	e3f7b95a58dcd287c46282254a9550a6e200c125fb19f078ccce7af0b3271681
PAMJA	4c8a6931f4b3bdc137c4219a1c20c25a2184cc23ca5958c191e4f7e74acf922d

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a8f58f4a382a63720c2d644d5a8a0dba8dfc2720983449c25027bc0d85495eb4
E MËPARSHMJA	dfde7d5384330484230884f08faa36de90ce04f5e6a24545b571a677600d8475
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/a8f58f4a382a63720c2d644d5a8a0dba8dfc2720983449c25027bc0d85495eb4>

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 Elbasani nuk ranë egnatia peson humbjen e parë të sezonit

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.

#Kafe

#kakao

#VizionPlus



Redaksia Web

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

Të gjithë artikujt

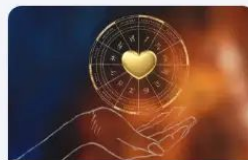
Vazhdo të lexosh



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.

LIVE

f

@

▶

♪

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 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.