

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	Mos e qëroni më mollën! Pjesa që po hidhni çdo ditë është “arma” që ul kolesterolin dhe pastron enët e gjakut – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/mos-e-qeroni-me-mollen-pjesa-qe-po-hidhni-cdo-dite-eshte-arma-qe-ul-kolesterolin-dhe-pastron-enet-e-gjakut-6/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

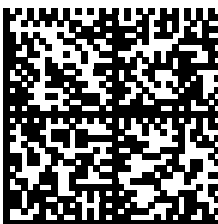
KAPUR NGA NE	8 shtator 2026, 21:24:54 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	8 shtator 2026, 19:35:50 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	7c7532e299c82d45f679628fb991de81b40c90c43716255eb98ae1851171068f
TEKSTI	64257ced10aebb8baf1706be83dac7886e31a0bd7d492074edb16c6eff2bbe92
PAMJA	78e145af3ac491e6d6c5989d656806ac47752256442f35be26f4c444a0531fcd

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	3cff85c7f48194b50c1d471dc8e4a9c66f7594aa016dacf95e85c9f05f8347ab
E MËPARSHMJA	c49b5576ac579af03c0691af22fbbab08b608e70fc6cd5406023f048293be0d4
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/3cff85c7f48194b50c1d471dc8e4a9c66f7594aa016dacf95e85c9f05f8347ab>

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



besojnë se ajo përmban kimikate ose ndikon në shijen e frutit.

Por ekspertët paralajmërojnë se heqja e saj është një gabim, pasi pikërisht kjo pjesë përmban vlera të rëndësishme ushqyese që ndikojnë drejtpërdrejt në shëndetin e organizmit.

Sidomos gjatë muajve të dimrit, kur ushqimi është më i rëndë dhe analizat shpesh tregojnë rritje të yndyrnave në gjak, konsumimi i mollës me lëkurë mund të jetë një ndihmë e thjeshtë dhe natyrale.

Pse është e rëndësishme lëkura e mollës?

Lëkura e mollës është e pasur me pektinë, një fibër e tretshme që ndihmon në lidhjen e yndyrnave në zorrë dhe largimin e tyre nga organizmi. Kjo ndikon në uljen e kolesterolit të keq dhe përmirësimin e shëndetit të enëve të gjakut.

Gjithashtu, ajo përmban:

-Vitaminë K dhe vitaminë A

-Kalcium

-Antioksidantë të fuqishëm (polifenole)

Këto substanca ndihmojnë në:

-Mbrojtjen e zemrës

-Parandalimin e bllokimit të arterieve

5 Narta "kapercen" 230 leke për litër, ekspertët: Gabimi që na bën të kemi...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

-Stabilizimin e sheqerit në gjak

-Përmirësimin e tretjes

Kur molla qërohet, humbet pjesa më e madhe e fibrave dhe mbetet kryesisht sheqeri natyral dhe uji.

Çfarë thotë shkenca?

Studimet tregojnë se përbërësit në lëkurën e mollës mund të ndihmojnë në uljen e kolesterolit dhe të ngadalësojnë procesin e arteriosklerozës. Kjo e bën konsumimin e mollëve të paqëruara një zgjedhje të mirë për shëndetin kardiovaskular.

Si ta konsumoni mollën me lëkurë në mënyrë të sigurt?

Frika nga pesticidet dhe dylli është e justifikuar, por ekziston një mënyrë e thjeshtë për pastrim:

1. Përzieni 1 litër ujë me 2 lugë gjelle sodë buke
2. Zhytni mollët për 15 minuta
3. Fërkojini lehtë me një sfungjer ose furçë të butë
4. Shpëlajini mirë me ujë të rrjedhshëm

Kjo metodë ndihmon në largimin e mbetjeve kimike dhe bën lëkurën të sigurt për konsum.

#Molle

#VizionPlus



Redaksia Web

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

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

"Nuk doja të largohesha, ika duke..."

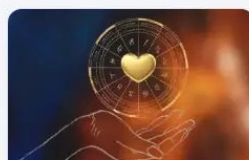
Xhuljana Zhuleku 39 minuta më parë



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.

LIVE

f

ig

yt

sk

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

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.