

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	Arrat mund të ulin rrezikun e tensionit të lartë – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/arrat-mund-te-ulin-rrezikun-e-tensionit-te-larte/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

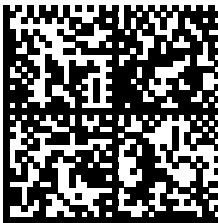
KAPUR NGA NE	8 shtator 2026, 22:50:03 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 shtator 2026, 19:56:51 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	98081757b73e453fb6a2f8ef9e2dd4f8f196be83d7e1d460a46b19ced8883ede
TEKSTI	a126a272dc81e39b3ac67ddb2cc4ccc939156a0b4387f99426179f4f5bb19477
PAMJA	0e7a9143fcab7bcdcf8f195f10a52fdfe7279dde4809e5ab21cae5a70eb262cc

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	737727c910906f23257eda76d8fbd5bdacf91948372cfe77c628883ba7b22ac5
E MËPARSHMJA	95befefd89748e3b6485d97564b3d1197fc8e0efcdc4e789764e840b94281674
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. 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/737727c910906f23257eda76d8fbd5bdacf91948372cfe77c628883ba7b22ac5>

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



Studiuesit analizuan të dhënat nga tetë studime që përfshinë 143,380 të rritur dhe zbuluan se njerëzit që konsumonin më shumë arra kishin një rrezik më të ulët për hipertension.

Sipas analizës, konsumimi i rreth 28 gramëve arra në ditë, ose afërsisht një grusht i vogël, u shoqërua me një ulje prej rreth 20% të rrezikut për zhvillimin e hipertensionit.

Ndërsa personat që konsumonin rreth 30 gramë arra në ditë kishin një rrezik rreth 26% më të ulët krahasuar me ata që nuk konsumonin fare arra. Megjithatë, studiuesit nuk gjetën prova se konsumimi i sasive më të mëdha sillte përfitime shtesë.

Ekspertët theksojnë se rezultatet nuk tregojnë se arrat parandalojnë drejtpërdrejt tensionin e lartë. Studimi është bazuar në të dhëna vëzhguese, ndaj nuk mund të vërtetohet një lidhje shkak-pasojë. Megjithatë, arrat mund të jenë pjesë e një regjimi ushqimor të shëndetshëm për zemrën.

Arrat përmbajnë fibra, yndyra të pangopura, magnez, kalium, proteina bimore dhe antioksidantë, përbërës që mund të ndihmojnë shëndetin e zemrës dhe kontrollin e presionit të gjakut. Magnezi mund të ndihmojë në relaksim dhe zgjerimin e enëve të gjakut, ndërsa kaliumi mund të zbusë efektet e natriumit dhe të ndihmojë në uljen e tensionit.

Sipas ekspertëve, nuk ka një lloj të vetëm arre që mund të konsiderohet më i miri. Arrat, kikirikët dhe bajamet përmbajnë sasi të konsiderueshme të L-argininës, e cila mund të ndihmojë në zgjerimin e enëve të gjakut. Edhe

5 Gjykoaster/ Flaket pranë staneve të llopëve, zjarrfikësit parandalojnë...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

fistikët janë përmendur si një zgjedhje interesante, pasi përmbajnë kalium, yndyra të pangopura, fibra dhe përbërës antioksidues.

Megjithatë, mënyra se si konsumohen arrat mund të ketë rëndësi. Specialistët rekomandojnë arrat pa kripë ose me pak kripë, pasi marrja e tepërt e natriumit mund të ndikojë negativisht te tensioni i gjakut. Duhet gjithashtu të kufizohen arrat e mbuluara me sheqer ose karamel dhe përzierjet e përpunuara që përmbajnë ushqime të pasura me kripë.

Për një dietë të shëndetshme për zemrën, ekspertët rekomandojnë të mos përqendroheni te një ushqim i vetëm. Një grusht i vogël arra në ditë mund të jetë një zgjedhje e mirë, por përfitimet më të mëdha vijnë nga një mënyrë ushqyerjeje e ekuilibruar dhe e pasur me ushqime të ndryshme ushqyese.

#arra

#VizionPlus



Redaksia Web

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

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh

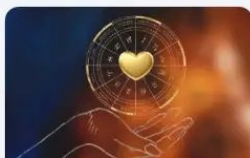


LIFESTYLE

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



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.