

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	Ja çfarë i ndodh trupit tuaj nëse pini qumësht çdo ditë – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/ja-cfare-i-ndodh-trupit-tuaj-nese-pini-qumesht-cdo-dite/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

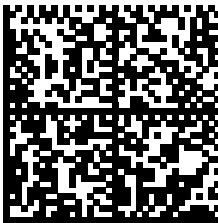
KAPUR NGA NE	11 shtator 2026, 20:45:39 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	11 shtator 2026, 20:41:40 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	4e8791e1b301fa524729f38d6bcd169a0e2f732559c4433a4b66250a8fa50c58
TEKSTI	0165cddc4f9f27d1927ee4409cad56f74b3b3371f44967d76e9ab09a1696de5a
PAMJA	6b63ed1c678b7c2dbcfed4f2c468f83f623ca51ff6a6e6f01e7665c7b9c24a84

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e9d9fab28907ceabdb69ffc1a4a607136e3206dbda6bf724450d980168e13bbf
E MËPARSHMJA	d02f35a7ae4d703703127c8114ed40a223c43ee72567a2f093cfe0ab76013a2
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/e9d9fab28907ceabdb69ffc1a4a607136e3206dbda6bf724450d980168e13bbf>

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



Por çfarë ndodh realisht me trupin tuaj nëse konsumoni qumësht çdo ditë? Ekspertët e të ushqyerit shpjegojnë përfitimet dhe disa kujdesje të rëndësishme.

Vlerat ushqyese të qumështit

Qumështi i lopës është një burim i mirë proteinash dhe mineralesh thelbësore si kalciumi, magnezi dhe kaliumi. Në shumë raste, ai është i pasuruar edhe me vitaminë D, e cila luan rol të rëndësishëm në shëndetin e kockave.

Një filxhan qumësht (rreth 250 ml) përmban:

- 152 kalori
- 8.1 g proteina
- 11.5 g karbohidrate
- 6.9 g yndyrë
- 306 mg kalcium
- 374 mg kalium
- 29.6 mg magnez
- 251 mg fosfor

5 Elbasani nuk tan' egnatia peson humbjen e parë të sezonit

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

Gjithashtu përmban sasi të vogla zinku, seleni dhe jodi.

Përfitimet e pirjes së qumështit çdo ditë

Ndihmon në forcimin e kockave

Qumështi është i njohur për ndikimin pozitiv në shëndetin e kockave. Kalciumi, vitamina D dhe fosfori ndihmojnë në ruajtjen e densitetit dhe forcës kockore, ndërsa magnezi mbështet përthithjen e kalciumit.

Mbështet rritjen dhe rikuperimin e muskujve

Qumështi përmban proteina me cilësi të lartë, si hirra dhe kazeina. Hirra përthithet shpejt dhe ndihmon rikuperimin pas stërvitjes, ndërsa kazeina siguron furnizim të ngadaltë me aminoacide për mirëmbajtjen e muskujve.

Rrit ndjesinë e ngopjes

Falë përmbajtjes së proteinave dhe yndyrës natyrale, qumështi ndihmon në ngadalësimin e tretjes dhe kontrollin e oreksit, duke rritur ndjesinë e ngopjes për më gjatë.

Mund të mbështesë shëndetin e zemrës

Kaliumi, magnezi dhe kalciumi ndihmojnë në rregullimin e presionit të gjakut. Këto minerale kontribuojnë në funksionimin normal të enëve të gjakut dhe qarkullimit të gjakut.

Disavantazhet e mundshme

Për shumicën e njerëzve, qumështi është i sigurt kur konsumohet çdo ditë. Megjithatë, ka disa përjashtime:

-Personat me intolerancë ndaj laktozës mund të kenë probleme me tretjen

-Personat me alergji ndaj qumështit duhet ta shmangin plotësisht

-Në disa raste, konsumi i qumështit mund të lidhet me probleme të lëkurës (akne)

-Disa gjendje të rralla metabolike kërkojnë eliminimin e tij nga dieta

Sa qumësht duhet konsumuar në ditë?

Ekspertët e ushqyerjes rekomandojnë rreth tre porcione produkte qumështi në ditë për të rriturit, për të plotësuar nevojat për kalcium dhe lëndë ushqyese të tjera.

Për gratë mbi 50 vjeç, nevoja mund të rritet deri në katër porcione në ditë, për të mbështetur shëndetin e kockave.

Konsumimi i përditshëm i qumështit mund të sjellë përfitime të rëndësishme për kockat, muskujt, ngopjen dhe shëndetin e zemrës. Megjithatë, ai duhet përshtatur sipas nevojave individuale dhe gjendjes shëndetësore të secilit person.



Taulant Halili

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

[Të gjithë artikujt](#)

| Vazhdo të lexosh





LIFESTYLE

"Nuk doja të largohesha, ika duke..."

Xhuljana Zhuleku 3 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



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.