

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	Keshillat - Studimi i ri: Konsumi i rregullt i kosit ul rrezikun për diabet dhe hipertension
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/916310/studimi-i-ri-konsumi-i-rregullt-i-kosit-ul-rrezikun-per-diabet-dhe-hipertension/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

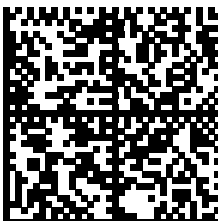
KAPUR NGA NE	13 shtator 2026, 10:40:10 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	13 shtator 2026, 10:09:40 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	87cecd43fa8a892518724bafeeaf8f6a891e62c59f97d150d7ac6207453da3d5
TEKSTI	29e316720a78dddcdec52171a53177353809236499e3d8116a90f9c727cf0863
PAMJA	8693d5165d1b0e4812814d2dc8d18aa999edf5674ef44a01cd0f95fcf986b257

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	c876c25def9856d83795c61f267521da4812c2753baa5047e3071a02eb8bf110
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	0af30820f7b02459c7b64c12b5c786d395234e674e10cca03a9dded8bb3261e
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. 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/c876c25def9856d83795c61f267521da4812c2753baa5047e3071a02eb8bf110>

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

**IRENA BEQIRAJ**Fashizmi nuk duhet kërkuar
tek revolta e protestuesve por
në Kuvend!**AGIM XHAFKA**

Dialog me mbesën



Studimi i ri: Konsumi i rregullt i kosit ul rrezikun për diabet dhe hipertension

12:09, 13/09/2026

ZMADHO TEKSTIN

Një rishikim i ri i publikuar në revistën "Journal of Nutrition, Health and Aging", analizon të dhënat shkencore mbi ndikimin e kosit në shëndetin e njeriut.

Përfshirja e rregullt e kosit në dietë lidhet me përmirësimin e shëndetit metabolik, uljen e rrezikut për diabetin e tipit 2 dhe ndihmon në ruajtjen e një përbërjeje të shëndetshme trupore.

Bakteret e acidit laktik që gjenden në kos mund të ndihmojnë në ruajtjen e ekuilibrit të florës së zorrëve dhe të nxisin prodhimin e acideve yndyrore me zinxhir të shkurtër.

Këto përbërje mund të ndikojnë në inflamacionin kronik të nivelit të ulët, i lidhur me obezitetin dhe rezistencën ndaj insulinës.

Mund të ndikojë edhe në kolesterol e tensionin e gjakut

Kosi probiotik mund të ulë kolesterolin total dhe LDL-në te personat me hiperkolesterolemë të lehtë ose të moderuar.

Studime të mëdha vëzhguese sugjerojnë se personat që konsumojnë rregullisht kos prirjen të kenë shëndet më të mirë kardiovaskular.

Disa prova në Amerikë treguan se konsumimi i kosit të paktën pesë herë në javë lidhet me një rrezik 16% më të ulët për hipertension. Te personat me hipertension, konsumimi i kosit të paktën dy herë në javë është lidhur me një rrezik 17% më të ulët për sëmundje kardiovaskulare te gratë dhe 21% te burrat.

Kos i plotë apo me pak yndyrë?

Studimet e analizuara nuk tregojnë se kosi i plotë lidhet me rritje të masës dhjamore apo përkeqësime të treguesve metabolikë. Ky fenomen njihet si "paradoksi i produkteve të qumështit të plota".

Sipas studieve, yndyrat e ngopura që gjenden në kos nuk duket se veprojnë në të njëjtën mënyrë si ato të izoluara apo që vijnë nga ushqimet ultra të përpunuara.

më të lexuarat

Shumë dritë gjatë natës lidhet me ngurtësimin dhe dobësimin e zemrës

Për shëndetin, nuk ka rëndësi vetëm numri i hapave, por edhe ritmi

Studimi i ri: Konsumi i rregullt i kosit ul rrezikun për diabet dhe hipertension

A është e këshillueshme të punoni gjatë shtatzënisë?

Pse ju ftohen shpesh duart dhe këmbët?

Çfarë ndodh kur pini ujë që në mëngjes?

Ushqimet që mund t'ju prishin gjumin dhe të ndikojnë në ëndrra

© SYRI.net

Lexo edhe:



Çfarë ndodh kur pini ujë që në mëngjes?



4 efektet anësore të mundshme të dozës së tepërt të melatoninës



Shumë dritë gjatë natës lidhet me ngurtësimin dhe dobësimin e zemrës

Foshnjat kërkojnë të pijnë shpesh gjë, ekspertët shpjegojnë arsyen dhe kur duhet shqetësuar

Një projekt në Afrikën subsahariane uli me 22% vdekjet e foshnjave gjatë lindjes

TË NGJASHME



E qeshura mund të jetë 'ilaçi më i mirë' për njerëzit me këtë sëmundje të mushkërive



Alzheimeri /Një ilaç eksperimental synon ta parandalojë te personat e shëndetshëm, por të predispozuar



Si të shmangni 'djegien' psikologjike pas të 40-ave: Ekspertja zbulon ndryshimin mendor që mund t'ju rikthejë paqen



Ndiheni të lodhur dhe keni vazhdimisht ftohtë? Shenjat që tregojnë mungesën e jodit në organizëm



Cilat janë perimet më të shëndetshme? Nutricionistja rendit 17 më të pasurat me vlera ushqyese



Shkencëtarët zbulojnë: Zemra e njeriut mund të rigjenerojë muskujt pas infarktit



Të ngrënit vetëm për 8 orë në ditë mund të ndihmojë në kontrollin e diabetit të tipit 1

LAJME POLITIKË KRONIKË EKONOMI KOSOVA BOTË KULTURË SHKENCË SPORT JETË/STIL TRASHËGIMI MJEDIS ARKIVA



SYRI.net është agjencia më e madhe e lajmeve në Shqipëri, që brenda një kohe të shkurtër është kthyer në lider të informacionit. Në SYRI.net do të gjeni opinionistë më me emër në vendin tonë, investigime dhe lajme që nuk do ti gjeni diku tjetër. Lajmet në SYRI.net janë prodhim i SYRI.net dhe nuk lejohet marrja e tyre pa një komunikim të mëparshëm me redaksinë. Ju ftojmë të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendoni se duhet. Stafi i SYRI.net

Për informacione info@syri.net, për reklama marketing@syri.net