

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	Dietologia shpjegon rendin ideal të konsumimit të fibrave, proteinave, yndyrave dhe karbohidrateve për k
ADRESA	https://albeu.com/showbiz/dietologia-shpjegon-rendin-ideal-te-konsumimit-te-fibrave-prot
BURIMI	albeu.com
GJENDJA	online

KOHA

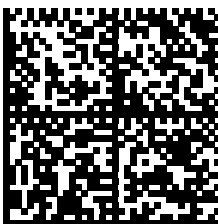
KAPUR NGA NE	13 shtator 2026, 20:01:00 UTC Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.
DEKLARUAR NGA PORTALI	13 shtator 2026, 19:52:12 UTC Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	d31fbb141c1509ad51d19440387b2880f408478eb0f1db9477f602018e20200a
TEKSTI	692a822407e90668d5db769d670aa8f0e813c0d6ad005dc9541d80cd5e41877f
PAMJA	809f278ce3eb78684dd69bd32944099830e304ef7fb0e371339076bcc8a93034

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	814934dd5e60d6d2181d1bee897d63b3822b66b4357c94ad1602abdb1c6e2f1f
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	965b786ec23a8b4bb286f1d277ec370fc2da1c7624603044806722a90083ae20
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.



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/814934dd5e60d6d2181d1bee897d63b3822b66b4357c94ad1602abdb1c6e2f1f>

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

Dietologia shpjegon rendin ideal të konsumimit të fibrave, proteinave, yndyrave dhe karbohidrateve për kontrollin e sheqerit



Rendi në të cilin konsumohen fibrat, proteinat, yndyrnat dhe karbohidratet mund të ndikojë drejtpërdrejt në nivelin e sheqerit në gjak. Për të shmangur rritjet e menjëhershme të glukozës, këshillohet që vakti të nisë me ushqime të pasura me fibra, të vijojë me proteina dhe yndyrna, ndërsa karbohidratet të konsumohen në fund.

Pse është i rëndësishëm rendi i ushqimeve?

Kur karbohidratet hahen në fillim të vaktit, sheqeri në gjak mund të rritet me shpejtësi. Nëse vakti nis me fibra, proteina dhe yndyrna, procesi i tretjes ngadalësohet dhe glukozja kalon në qarkullimin e gjakut në mënyrë më graduale.

Karbohidratet e konsumuara veçmas shkaktojnë një rritje më të shpejtë të glukozës. Në të kundërt, kur ato hahen pas proteinave, yndyrave ose fibrave, çlirimi i glukozës është më i ngadaltë dhe më i qëndrueshëm. Kjo mund të sjellë rritje më të ulëta të sheqerit, energji më të qëndrueshme dhe një ndjesi më të madhe ngopjeje.

Hapi i parë: niseni vaktin me fibra

Fibrat formojnë një lloj "barriere" në stomak, duke ngadalësuar përhithjen e glukozës. Perimet pa niseshte janë ndër zgjedhjet më të përshtatshme dhe mund të ndihmojnë ndjeshëm në kontrollin e sheqerit pas vakteve, si te njerëzit në përgjithësi, ashtu edhe te gratë me diabet gestacional.

Një mënyrë praktike është ta filloni vaktin me sallatë, perime të gatuar në avull ose supë me perime. Synoni që të paktën gjysma e pjatës të përmbajë perime pa niseshte, përfshirë brokolin, spinaqin, kungulleshkat, kastravecin, domatet, sallatën jeshile, specat, shpargujt ose lulëlakrën.

të fundit /



Dietologia shpjegon rendin ideal të konsumimit të fibrave...



Kosova blinohet" para vendimit të Hagës, Policia e Kosovës...



Ermal Krasniqi protagonist në triumfin 5-0 të Amedsportit nd...



Kryeministri Kurti shpalos planin e qeverisjes dhe ekipin ...



LVV dhe LDK dakord për një kandidat konsensual për...



Pas fjalimeve, protestuesit nisin marshimin në...



Soni Malaj hap zemrën në Grida Duma Podcast: pengu për d...



ARTIKULL JOETIK?

Esim for Global | Esim for Europe | Esim for Caribbean | Esim for USA | Esim for Italy | Esim for Spain | Esim for Turkey | Esim for Germany | Esim for Greece | Esim for Asia | Esim for World Cup 2026 | Esim for Saudi Arabia | Esim for Egypt | Esim for United Arab Emirates | Esim for Balkans | Esim for Morocco | Esim for China | Esim for United Kingdom | Esim for Africa | Esim for Latin America | Esim for GCC Gulf Cooperation Council | Esim for Middle East | Esim for South America | Esim for Canada | Esim for Mexico | Esim for Japan | Esim for Albania | Esim for Kosovo | Esim for Switzerland | Esim for Tunisia | Esim for South Africa | Esim for Algeria | Esim for Portugal | Esim for Brazil | Esim for Argentina | Esim for Colombia | Esim for Hong Kong | Esim for Thailand | Esim for Macau | Esim for Malaysia | Esim for Vietnam | Esim for South Korea | Esim for Austria | Esim for Netherlands | Esim for Australia | Esim for Russia | Esim for India | Esim for Chile | Esim for Peru | Esim for Poland | Esim for North Macedonia | Esim for Sweden | Esim for Finland | Esim for Norway | Esim for Belgium

Hapi i dytë: përsimni proteinat

Proteinat mund të ndihmojnë në stabilizimin e sheqerit në gjak dhe në uljen e hormoneve që lidhen me urinë. Ato shtojnë gjithashtu ngopjen, duke ndihmuar në shmangien e ngrënies së tepërt më vonë gjatë ditës. Sipas kërkimeve, vaktet me përmbajtje të lartë proteinash mund të kenë ndikim më të madh në kontrollin e sheqerit dhe në reagimin hormonal sesa vaktet që përqendrohen vetëm te fibrat.

Burime të mira proteinash të dobëta janë pula, gjeli i detit, peshku dhe tofuja. Për mëngjes mund të zgjidhni vezë, kos grek ose gjizë. Fasulet, thjerrëzat dhe edamameja janë alternativa të përshtatshme me bazë bimore.

Hapi i tretë: shtoni yndyrna të shëndetshme

Yndyrnat ushqimore e ngadalësojnë më tej tretjen dhe kontribuojnë në ndjenjën e ngopjes. Ato i mundësojnë gjithashtu organizmit të përthithë vitaminat që treten në yndyrë. Pas proteinave, përfshirja e yndyrave të shëndetshme përbën një tjetër mënyrë të arsyeshme për të kufizuar rritjet e sheqerit në gjak.

Në vakte mund të shtoni avokado, ullinj, arra ose fara. Për gatim, përdorni vajra të shëndetshëm në vend të gjalpës apo yndyrave të ngurta. Farat dhe një sasi e vogël vaji ulliri mund t'u shtohen sallatave dhe perimeve.

Hapi i katërt: karbohidratet lërin për në fund

Konsumimi i karbohidrateve pas ushqimeve të tjera i jep organizmit mundësinë t'i përpunojë ato më ngadalë. Te gratë me diabet gestacional, kjo mënyrë e renditjes së ushqimeve ka ulur ndjeshëm si glukozën në gjak, ashtu edhe insulinën, me rreth 6% gjatë 60 dhe 120 minutave pas vaktit.

Karbohidratet është më mirë të merren nga ushqime të plota, si quinoa, tërshëra, orizi kaf dhe frutat e plota. Në rastin e bukës ose makaronave, preferoni variantet integrale dhe konsumojini së bashku me perime e proteina. Kur është e mundur, kufizoni karbohidratet e rafinuara, si buka e bardhë dhe pijet me sheqer.

Shembuj praktikë për vaktet e përditshme

Kjo mënyrë e renditjes mund të zbatohet në ushqimin e përditshëm dhe nuk kërkon ndjekjen e një diete të veçantë.

Për mëngjes mund të konsumoni një omëletë me shumë perime, që siguron fibra dhe proteina, më pas avokado për yndyrnat dhe në fund bukë integrale si burim karbohidratesh.

Për drekë, niseni me sallatë jeshile, vazhdoni me pulë të pjekur në skarë dhe salcë me bazë vaj ulliri, ndërsa më pas konsumoni patate të ëmbla të pjekura.

Në darkë, mund të hani fillimisht brokoli të gatuar në avull, më pas salmon të pjekur dhe pak vaj ulliri, për ta përmbyllur vaktin me oriz kaf.

Si zemër mund të zgjidhni perime të freskëta me humus, të ndjekura nga një mandarinë. Për një ëmbëlsirë të shëndetshme, konsumoni manaferra ose fruta pylli, më pas kos grek, arra të copëtuara dhe pak mjaltë sipër.

Çfarë tregojnë studimet për renditjen e ushqimeve?

Studimet kanë treguar se ngrënia e ushqimeve pa niseshte përpara karbohidrateve mund të përmirësojë ndjeshëm nivelin e sheqerit në gjak. Një studim zbuloi se personat me diabet të tipit 2 kishin rreth 29% më pak glukozë kur proteinat dhe perimet konsumoheshin përpara karbohidrateve.

Përfitime të ngjashme janë vërejtur edhe te të rriturit e shëndetshëm. Në një studim të vitit 2019, nivelet e glukozës dhe insulinës ishin më të ulëta kur karbohidratet haheshin në fund të vaktit. Një rishikim sistematik arriti në përfundimin se kjo metodë mund të pakësojë në periudhën afatshkurtër rritjet e sheqerit pas ushqimit. Megjithatë, ndikimi afatgjatë, përfshirë efektin në HbA1c, ende nuk është i qartë.

HbA1c është një analizë gjaku që mat nivelin mesatar të sheqerit në gjak gjatë dy deri në tre muajve të fundit. Një tjetër meta-analizë konfirmoi se ndërhyrjet ushqimore që synojnë uljen e rritjeve të sheqerit pas vakteve mund ta reduktojnë në mënyrë modeste HbA1c, me rreth 0.2%.

Në tërësi, të dhënat shkencore sugjerojnë se nisja e vaktit me perime të pasura me fibra dhe lënia e karbohidrateve për në fund mund të ulë sheqerin pas ushqimit. Ky efekt është vërejtur te personat me diabet të tipit 2 dhe prediabet, por edhe te të rriturit e shëndetshëm.

Kush mund të përfitojë?

Kjo strategji mund të jetë veçanërisht e dobishme për njerëzit me diabet ose rezistencë ndaj insulinës. Edhe personat e shëndetshëm mund të përfitojnë nga një nivel më i qëndrueshëm energjie gjatë ditës.

Ajo mund t'u shërbejë personave me diabet të tipit 2 ose prediabet, grave me diabet gestacional dhe njerëzve që ndiejnë lodhje ose rënie të energjisë pas vakteve të pasura me karbohidrate.

Kufizimet që duhen mbajtur parasysh

Renditja e ushqimeve është një mjet i dobishëm, por nuk zgjidh çdo problem. Rishikimet e fundit sistematike tregojnë se, edhe pse kjo metodë mund të ulë rritjet e sheqerit pas vakteve, ajo duhet të jetë pjesë e një qasjeje më të gjerë dhe nuk duhet të zëvendësojë një ushqyerje të shëndetshme apo trajtimin mjekësor.

Efekti i saj është më i mirë kur kombinohet me një dietë të ekuilibruar dhe zakone të tjera të shëndetshme. Kjo mënyrë nuk zëvendëson medikamentet e diabetit kur ato janë të nevojshme. Për më tepër, qëndrueshmëria dhe modeli i përgjithshëm i ushqyerjes kanë më shumë rëndësi sesa respektimi i përsosur i rendit në çdo vakt.

Këshilla të tjera për menaxhimin e sheqerit në gjak

Renditja e ushqimeve përbën vetëm një pjesë të strategjisë për kontrollin e sheqerit. Edhe disa zakone të tjera mund të kenë ndikim të rëndësishëm.

Mbani nën kontroll porcionet, pasi edhe respektimi i rendit të ushqimeve nuk e pengon rritjen e sheqerit kur sasia e karbohidrateve është shumë e madhe.

Zgjidhni kombinime të ekuilibruara mes vakteve. Për shembull, një frut i shoqëruar me arra ose djathë mund të ndihmojë në sigurimin e energjisë më të qëndrueshme.

Pini mjaftueshëm ujë, sepse hidratimi mbështet metabolizmin dhe ndihmon organizmin në përpunimin e glukozës.

Hani në intervale të rregullta. Kalimi i vakteve mund të shkaktojë ulje të sheqerit në gjak dhe rritje më të mëdha kur konsumohet vakti i ardhshëm./TAR

Shtuar më 13.09.2026 21:52



Soni Malaj hap zemrën në Grita Duma Podcast: pengu për dy fëmijët që n...



Pas dasmës lukzose, këngëtarja e njohur Kida nis muajin e mjalit/ Çifti...



Samsung kërkon rrëzimin e padisë pas betejës ligjore me Dua Lipën/ Këngëtarj...



FOTOT/ Alessio Aliaj zhvendoset në Tiranë, nis bashkëjetesën me Jonida...



Rikthehet Celine Dion, performon live përballë fansave në Paris pas më...



"Isha më e mirë", Albana Osmani: Me Arbanën s'kemi qënë kurrë shoqe



E ëma e goditi me gurë për ta vrarë/ Pastor Vilajeti përletot te "S'e Luan Topi...



Me një video me barkun e rrumbullakosur, Nevina Shtylla konfirmon...



© 2003 - Albeu Online Media. Të gjitha të drejtat janë të rezervuara!

Kërko...

Kërko

Kryesore

Erion Veliaj
Free Esim
Zgjedhjet 2025
Belinda Balluku
SPAK
Kombëtarja

Kategori

Lifestyle
Showbiz
Tech
Shëndetësi
Argetim
Enciklopedi

Linqet

Live tv shqiptare
Moti në Shqipëri
Travel
Horoskopi
Livescore
News from Albania

Tags

Edi Rama
Albania News
Ilir Meta
Piranjat
gazeta, tv, portale
Sali Berisha

Moti

Moti në Tiranë
Moti në Prishtinë
Moti në Shkup
Moti në Durrës
Moti në Prizren
Moti në Tetovë

© 2003 - Të gjitha të drejtat janë të rezervuara!

Kontaktimi | Kushtet e Përdorimit | Privacy Policy | Powered by: orihost.com