

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	Nutricionistja - Fruti i vjeshtës që mbron zemrën, zorrët dhe kockat – ja pse duhet ta hani më shpesh
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/916611/fruti-i-vjeshtes-qe-mbron-zemren-zorret-dhe-kockat-n-dash-ja-pse-duhet-ta-hani-me-shpesh/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

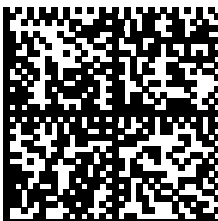
KAPUR NGA NE	14 shtator 2026, 15:52:34 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	14 shtator 2026, 15:26:03 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	da5a31a6668dde55d9542adef36d016ddc08a14dfa271ce75afd0fbe1d71465c
TEKSTI	c0fb347be7c61fe40c3cc79f8757d86b107a82f5c96a67ac7905854012dff8f3
PAMJA	7042408e980949a0183ce15c8b1c75ae605f9a3fe775fc447abd273923b7c622

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	8094883dec4b2fe3d6a63994f87a5707940093e9384c322b216d824a2fc2e9dc
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	c5c495e1993bed01ae9e3c22701c0f0e7f56228ef65729414d07abaeafa87f787
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/8094883dec4b2fe3d6a63994f87a5707940093e9384c322b216d824a2fc2e9dc>

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



më të lexuarat

Shumë dritë gjatë natës lidhet me
ngurtësimin dhe dobësimin e zemrës2 në 5 persona në Amerikë jetojnë me
çrregullime neurologjikeStudimi i ri: Konsumi i rregullt i kosit ul
rrezikun për diabet dhe hipertensionEkspertja shëndetësore tregon si të
shmangni gripin dhe ftohjet gjatë
vjeshtës

Çfarë ndodh kur pini ujë që në mëngjes?

10 mënyra të provuara për të ulur
tensionin e lartë të gjakut dhe për të
mbrojtur zemrënFruti i vjeshtës që mbron zemrën, zorrët
dhe kockat – ja pse duhet ta hani më

Fruti i vjeshtës që mbron zemrën, zorrët dhe kockat – ja pse duhet ta hani më shpesh

17:26, 14/09/2026

ZMADHO TEKSTIN

Ella Nunn, [TheTelegraph](#)

Ka më shumë për të thënë për kumbullën e thjeshtë sesa vetëm për ngjyrën e saj si gur i çmuar dhe tulin e ëmbël e të lëngshëm. Në periudhën e tyre më të mirë, nga gushti deri në fillim të tetorit, këto fruta vjollcë me bërthamë ofrojnë një sasi të dobishme fibrash dhe një sërë përbërësish bimorë që janë lidhur me gjithçka, nga shëndeti i zemrës deri te forcimi i kockave.

Farzanah Nasser, nutricioniste e specializuar në shëndetin e zorrëve dhe autore e The Everyday High-Fibre Plan, është një adhuese e madhe e tyre. "Përpiqem t'i shfrytëzoj sa më shumë kur janë në sezon, nga gushti deri në fillim të tetorit", thotë ajo. "Për përbërësit e dobishëm bimorë, këshillohem të 'hamë një ylber' çdo ditë dhe vjollca është ngjyra që shumica e njerëzve e anashkalojnë, ndërsa kumbullat e ofrojnë lehtësisht."

Dhe nuk është aspak e vështirë t'i përfshini në dietë. Hani të freskëta, piqini në gatime të ëmbla ose të kripura, ose thajini për t'i shndërruar në kumbulla të thata.

Pra, çfarë i bën kumbullat kaq të shëndetshme dhe cilat janë mënyrat më të mira për t'i ngrënë?

Pse janë kumbullat kaq të shëndetshme?

Të mira për zemrën

Lëkura e kuqe-vjollcë e errët e kumbullave përmban antocianina "një grup përbërësish bimorë që kanë veti antioksiduese", shpjegon Dr. Francesco Lo Monaco, kardiolog parandalues në The National Heart Clinic në Harley Street. "Këta përbërës të cilët i përkasin familjes së flavonoideve të polifenoleve mund të ndihmojnë në mbrojtjen e qelizave nga stresi oksidativ, i cili është një nga disa procese të përfshira në sëmundjet kardiovaskulare."

Kumbullat janë gjithashtu burim i kaliumit, duke siguruar afërsisht 150 mg për frut

(4 për qind të marrjes së rekomanduar ditore). "Kaliumi kontribuon në rregullimin normal të presionit të gjakut" duke balancuar nivelet e natriumit dhe duke lehtësuar tensionin në muret e enëve të gjakut, shpjegon Nasser. Megjithatë, është e rëndësishme të theksohet se "provat [për këto përfitime] janë më të forta për frutat dhe konsumin e bimëve në përgjithësi, sesa vetëm për kumbullat".

Përmbajtja e tyre e fibrave mund të jetë gjithashtu e dobishme për shëndetin e zemrës. "Fibrat e tretshme mund të ndihmojnë në reduktimin e përthithjes së kolesterolit dhe në rritjen e sasisë së kolesterolit që nxirret nga trupi", shpjegon Dr. Lo Monaco. "Megjithëse sasia e fibrave që siguron një kumbull e vetme afërsisht një gram është relativisht modeste, do t'u rekomandoja njerëzve me kolesterol të lartë ose lehtësisht të rritur që t'i përfshijnë ato si pjesë të një diete më të gjerë të shëndetshme për zemrën."

Të shëndetshme për zorrët

Fibrat në kumbulla mund të mbështesin gjithashtu shëndetin e sistemit tretës. "Fibrat e tyre dietike [një përzierje e fibrave të tretshme dhe të patretshme] ushqejnë mikrobiomën e zorrëve dhe mbështesin funksionimin e zorrëve", shpjegon Nasser.

Kumbullat përmbajnë gjithashtu sorbitol, një alkool sheqeri që gjendet natyrshëm dhe që tërheq ujë në zorrë, duke ndihmuar në zbutjen e jashtëqitjes dhe duke e bërë më të lehtë eliminimin e saj. "Kjo do të thotë se kumbullat mund të jenë veçanërisht të dobishme për njerëzit që janë të prirur ndaj kapsllëkut të herëpashershëm", shton ajo.

Mund të ndihmojnë në mbrojtjen e kockave

Është interesante se kumbullat janë lidhur gjithashtu me një shëndet më të mirë të kockave, megjithëse është e rëndësishme të theksohet se provat janë dukshëm më të forta për kumbullat e thata.

"Studimet kanë treguar se ngrënia e rreth 50 g kumbulla të thata çdo ditë (katër deri në gjashtë kumbulla të thata) mund t'i ndihmojë gratë pas menopauzës të ruajnë dendësinë e kockave", thotë Nasser.

Efektet mbrojtëse të kumbullave të thata ndaj kockave ka të ngjarë të vijnë nga kombinimi i lëndëve ushqyese dhe përbërësve bimore. "Ato përmbajnë vitaminë K, e cila mbështet formimin dhe mirëmbajtjen e kockave; bor, i cili ndihmon në metabolizmin e mineraleve të kockave si kaliumi dhe vitamina D; kalium dhe magnez, të cilat mbështesin dendësinë e kockave; polifenole që ndihmojnë në reduktimin e inflamacionit; dhe fibra, të cilat ushqejnë ndryshimet në mikrobiomën e zorrëve", shpjegon Nasser.

Kumbullat e freskëta përmbajnë gjithashtu disa prej këtyre lëndëve ushqyese dhe përbërësve, por kumbullat e thata janë një burim më i përqendruar i tyre.

Mund të kenë përfitime për shëndetin e trurit

Përmbajtja e polifenoleve në kumbulla është një tjetër fushë me interes, thotë Nasser. "Studimet e varieteteve të kumbullave kanë identifikuar acide klorogjenike dhe neoklorogjenike, së bashku me përbërës të tjerë të dobishëm", shpjegon ajo.

"Acidi neoklorogjenik mund të frenojë inflamacionin në tru, ndërsa acidi klorogjenik ka aktivitet antioksidues dhe mund të kalojë barrierën gjak-tru për të ushtruar efektet e tij neuroprotektive në tru."

Një rishikim sistematik i vitit 2016 mbi efektet e kumbullave në shëndet arriti në përfundimin se kumbullat kishin veti antioksiduese, ndërsa konsumimi i tyre lidhej me përmirësim të funksionit njohës, treguesve të shëndetit të kockave dhe faktorëve të rrezikut kardiovaskular. Megjithatë, studiuesit vunë në dukje se nevojiteshin studime të mëtejshme të njerëzve për të konfirmuar këto efekte.

Një zgjedhje e mirë nëse po kujdeseni për peshën

"Me rreth 46 kalori për 100 g ose rreth 30 kalori për një kumbull me madhësi mesatare kumbullat e freskëta kanë relativisht pak energji. Përmbajtja e tyre e lartë e ujit dhe fibrave mund të kontribuojë gjithashtu në ndjesinë e ngopjes", thotë Nasser.

Ky kombinim mund t'ju ndihmojë të ndiheni më të ngopur, duke mbështetur potencialisht menaxhimin e peshës kur kumbullat konsumohen si pjesë e një regjimi ushqimor të shëndetshëm.

A kanë ndonjë anë negative?

Mund të shkaktojnë shqetësime në tretje

Për shumicën e njerëzve, kumbullat janë një frut i sigurt dhe ushqyes. Megjithatë, personat me zorrë të ndjeshme, përfshirë njerëzit me sindromën e zorrës së

shpesh

Studimi zbulon lidhjen: Plakja më e shpejtë biologjike po rrit rrezikun e kancerit të rinjtë

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

irrituar (IBS), mund të kenë nevojë të jenë më të kujdesshëm.

Kumbullat përmbajnë sorbitol, një alkool sheqeri që gjendet natyrshëm, dhe fruktozë. *"Të dyja janë karbohidrate FODMAP (oligosakaride, disakaride, monosakaride dhe poliole të fermentueshme), që do të thotë se përthithen dobët në zorrën e hollë të disa njerëz duke shkaktuar fryrje, dhimbje barku, gazra dhe diarë", thotë Nasser.*

Njerëzit me IBS nuk është e nevojshme t'i shmangin plotësisht kumbullat, por madhësia e porcionit dhe toleranca individuale janë të rëndësishme. "Është gjithmonë më mirë të punoni me një profesionist të kualifikuar për të gjetur shkaku rrënjësor të simptomave tuaja dhe për të mbështetur zorrët, në mënyrë që t'i rifusni dhe t'i shijoni këto ushqime", këshillon ajo.

Mund të jenë të papërshtatshme për personat me sëmundje të veshkave

Njerëzit me funksion të reduktuar të veshkave mund të kenë më pak aftësi për të larguar kaliumin e tepërt nga gjaku. Për disa njerëz, kjo mund të shkaktojë rritjen e niveleve të kaliumit, duke çuar potencialisht në probleme të rrezikshme të zemrës, thotë Dr. Lo Monaco.

Prandaj, *"ndonëse kaliumi është vërtet i dobishëm për presionin e gjakut të shumica e njerëzve, ata me sëmundje të veshkave ose që marrin medikamente që ruajnë kaliumin duhet të diskutojnë konsumin e frutave me përmbajtje të lartë kaliumi, si kumbullat, me ekipin e tyre mjekësor, në vend që t'i konsumojnë lirisht".*

Mënyrat më të mira për të ngrënë kumbulla

Për një vakt ose mesvakt që të ngop, Nasser rekomandon kombinimin e kumbullave me proteina dhe një burim karbohidratesh. Mund të shtoni kumbulla të freskëta të prera në kos grek, t'i përzieri në një smoothie proteinik ose t'i shtoni në një sallatë me spinaq, arra dhe pulë. Ato mund të jenë gjithashtu shumë të mira të pjekura së bashku me gatime të kripura, si mishi i derrit.

Gatimi i kumbullave nuk do të thotë domosdoshmërisht se ato bëhen më pak të shëndetshme, megjithëse mund të ndryshojë përbërjen e tyre ushqyese. *"Disa vitamina të tretshme në ujë si vitamina C dhe disa vitamina B mund të humbasin për shkak të nxehtësisë ose të kalojnë në ujin e gatimit", shpjegon Nasser.* Për ta minimizuar këtë humbje, ajo rekomandon zierjen e ngadalë të kumbullave me fruta të tjera, në mënyrë që çdo vitaminë që kalon në lëngun e gatimit të mbetet pjesë e gatimit përfundimtar.

Nëse preferoni t'i hani si mesvakt, Nasser sugjeron të hani një ose dy kumbulla së bashku me një grusht arra dhe fara, për t'ju ndihmuar të qëndroni të ngopur për më gjatë.

"Varietetet me ngjyrë vjollcë më të errët do të kenë më shumë polifenole të dobishme", thotë ajo, ndaj ia vlen t'i kërkonit në supermarket. Megjithatë, shumëllojshmëria ka gjithashtu rëndësi: "Çdo varietet i ndryshëm llogaritet si një lloj i ndryshëm bime, ndaj është më mirë të merrni një shumëllojshmëri frutash me ngjyra të ndryshme."

Dhe nëse preferoni kumbullat e thata në vend të kumbullave të freskëta, nuk ka nevojë të zgjidhni vetëm njërin prej tyre. Të dyja përmbajnë përbërës bimorë të dobishëm, megjithëse kumbullat e thata janë më të përqendruara dhe për këtë arsye përmbajnë më shumë kalori dhe karbohidrate, thotë Nasser.

Sa kumbulla duhet të hani?

Nuk ka një numër të caktuar kumbullash që rekomandohet të konsumohen çdo ditë. Megjithatë, ato llogariten në marrjen tuaj të përgjithshme të frutave dhe perimeve, ndërsa udhëzimet në Mbretërinë e Bashkuar rekomandojnë të paktën pesë porcione prej 80 g fruta dhe perime në ditë. Dy kumbulla të vogla do të llogariteshin si një prej këtyre porcioneve, vëren Nasser.

Frutat dhe perimet me ngjyra të ndryshme përmbajnë kombinime të ndryshme të përbërësve bimorë, ndaj ngrënia e një shumëllojshmërie është më e dobishme sesa përqendrimi te një "superushqim" i vetëm.

Përfundimi: A janë kumbullat vërtet kaq të mira për ju?

"Për pothuajse të gjithë, e kam të vështirë të gjej një arsye bindëse për të mos ngrënë kumbulla rregullisht", përfundon Dr. Lo Monaco. "Ato janë ndër shtesat me rrezikun më të ulët dhe vlerën më të lartë që mund t'ju rekomandoja në dietën tuaj."

Nasser është dakord. *"Ato janë aq të gjithanshme sa nuk mund të mërzhiteni me to", thotë ajo. "Thjesht hanojini si mesvakt, shtojini në mëngjesin tuaj, përziejini në smoothie, ngrini për vjeshtë dhe dimër, ziejini dhe përziejini për të bërë akullore natyrisht të ëmbla dhe sorbet ose nardorini si hazë në crumbë."*

© SYRI.net

Lexo edhe:



Studimi zbulon lidhjen: Plakja më e shpejtë biologjike po rrit rrezikun e kancerit të rinjtë



10 mënyra të provuara për të ulur tensionin e lartë të gjakut dhe për të mbrojtur zemrën



Ekspertja shëndetësore tregon si të shmangni gripin dhe ftohjet gjatë vjeshtës

TË NGJASHME



Shkallët mund të ulin rrezikun e vdekjes nga sëmundjet e zemrës



5 fruta të zakonshme që mund të përmirësojnë shëndetin e trurit



Sa kohë qëndron alkooli në trupin tuaj?



Ushqyerja me gji: A është një shenjë se foshnja juaj s'po merr mjaftueshëm qumësht?



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



Çfarë ndodh kur pini ujë që në mëngjes?



4 efektet anësore të mundshme të dozës së tepërt të melatoninës

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

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.