

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	Çfarë mund të ndodhë nëse hani avokado rregullisht?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cfare-mund-te-ndodhe-nese-hani-avokado-rregullisht/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

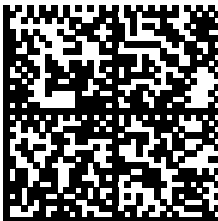
KAPUR NGA NE	14 shtator 2026, 16:03:45 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	14 shtator 2026, 16:01:22 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	86637b87652d34b65ad4f38d5268e039874d92df1c877ca655be2a56155b9a7c
TEKSTI	121147342c34d391113efdc883822d45d1f3d4e47c970fa4beebb5139246eea5
PAMJA	c8160cdce0f26b80ed487986bd2ac525db0af5e375ae07df44a69caa2887118c

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	23f96908d051b7ee3a9fab043ed52ea874a67a925ce35bfff76e2d5826df7edd8
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	c5c495e1993bed01ae9e3c22701c0f0e7f56228ef65729414d07abaefa87f787
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/23f96908d051b7ee3a9fab043ed52ea874a67a925ce35bfff76e2d5826df7edd8>

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



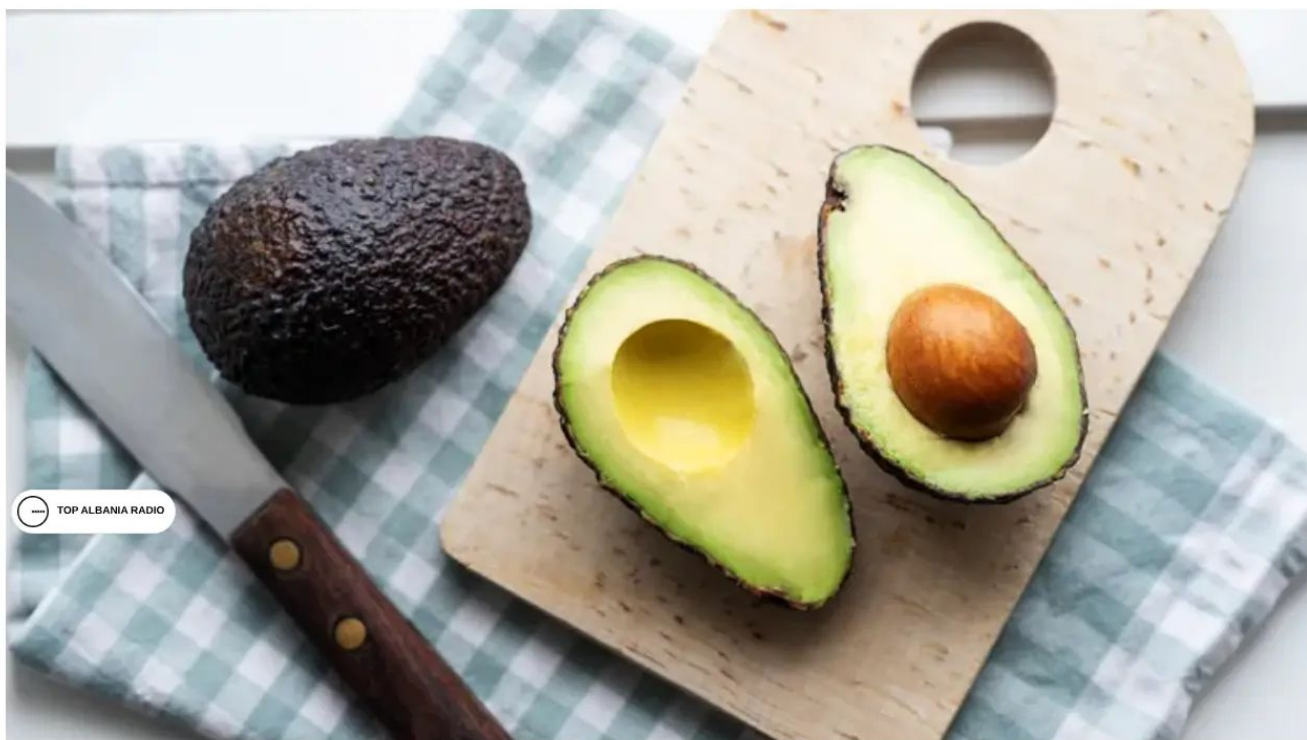
Food & Drink Health & Beauty Lifestyle

Çfarë mund të ndodhë nëse hani avokado rregullisht?!



Gleria Liço

14 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Zemra: Avokadoja është e pasur me yndyra të pangopura, fibra dhe kalium. Zëvendësimi i ushqimeve të pasura me yndyra të ngopura ose karbohidrate të rafinuara me avokado mund të ndihmojë në uljen e kolesterolit LDL ("të keq") dhe në përmirësimin e disa treguesve të shëndetit të zemrës. Pra, rëndësi ka edhe çfarë ushqimi zëvendëson avokadoja, jo vetëm shtimi i saj në dietë.

Truri: Avokadoja përmban luteinë dhe yndyra të shëndetshme. **Studimet e kanë lidhur konsumimin e rregullt me** nivele më të larta të luteinës në gjak dhe me disa tregues të funksionit njohës. Megjithatë, kjo nuk do të thotë se është provuar që avokadoja e bën trurin drejtpërdrejt "më të mprehtë".

Inflamacioni: Disa kërkime sugjerojnë se konsumimi i avokados mund të ulë në mënyrë modeste disa tregues të inflamacionit, si proteina C-reaktive (CRP). Por kjo nuk është e njëjtë me provën se avokadoja parandalon sëmundjet inflamatore.

Zorrët: Fibrat e avokados mund të ushqejnë bakteret e dobishme të zorrëve. Një studim i kontrolluar zbuloi se konsumimi i përditshëm i avokados ndryshonte mikrobiomën e zorrëve dhe rriste prodhimin e acideve yndyrore me zinxhir të shkurtër. Kjo është premtuese, megjithëse pasojat afatgjata për shëndetin nuk janë ende plotësisht të qarta.

Sa avokado?

Artikulli përdor ½ avokado (rreth 68 g) si një porcion. **Kjo sasi përmban afërsisht:**

- 80 kalori
- 3.4 g fibra
- 1 g proteinë
- 254 mg kalium
- 1 g yndyra të ngopura
- një sasi të konsiderueshme yndyrash të pangopura

Prandaj, ½ avokado në ditë mund të jetë një zgjedhje shumë e mirë për shumicën e njerëzve. **Nuk është e nevojshme të hani** një avokado të plotë çdo ditë për të përfituar nga vlerat e saj.

Një gjë e rëndësishme

Avokadoja nuk është një ushqim “magjik” që mbron zemrën ose trurin. Avantazhi i saj kryesor është se mund të zëvendësojë ushqime më pak të shëndetshme, për shembull gjalpin, yndyrmat e përpunuara ose karbohidratet e rafinuara, duke siguruar njëkohësisht fibra dhe yndyra të pangopura. Personat me sëmundje të veshkave ose që duhet të kufizojnë kaliumin duhet të konsultohen me mjekun para se të rrisin ndjeshëm konsumin e avokados. **Gjithashtu duhet pasur kujdes** në rast alergjie ndaj avokados.

LAJME TË NGJASHME



Avokado apo arra: Cila është më e mirë për shëndetin e trurit?!

3.5 MIN



Stimulojnë rritjen e flokëve dhe ndalojnë këputjen e tyre! Këto janë super-ushqimet...

5 MIN



Avokado ju shëndosh?! Por sa proteina ka...

1.5 MIN



Këto janë ushqimet funksionale që mund të përmirësojnë shëndetin e zorrëve...

4 MIN



7 ushqime që kanë më shumë fibra se fara liri!

3.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Makina përplas 69-vjeçarin me biçikletë, ndërron jetë rrugës për Tiranë!

"E ëma e qëllloi me gur për ta vrarë", Pastor Vilajeti rrëfen historinë e fëmijës që shpëtoi!

Për kë vazhdon të blejë lule te dyqani i motrës së Stelinës? Miri zihet ngushtë: Për atë...

Sydney Sweeney pozon nudo për reklamën e re dhe shpërthen polemikë? "Po seksualizohet sporti..."

"Marshi për Liri" në mbështetje të ish-krerëve të UÇK, qytetarët nisin grumbullimin në Prishtinë



Para verdiktit, Kosova përcjell edhe njëherë mesazhin për ish-krerët e UÇK-së



Aksident në Selenicë, automjeti del nga rruga dhe bie nga një lartësi të madhe, humb jetën shoferi



Lady Gaga bëhet nënë për herë të parë



Flasin ekspertët/Gërhitja e partnerit nuk është thjesht bezdi, mund t'ju dëmtojë seriozisht shëndetin!



Bëni kujdes me këto shenja të zodiakut/Për të flirtuar i keni 'ekspertë' por për lidhje serioze, harrojeni!

EDITORI SUGJERON



Çfarë mund të ndodhë nëse hani avokado rregullisht?!



Cili është lloji më i mirë i drithërave për të ulur kolesterolin?!



Koha më e mirë për të ngrënë kumbulla të thata për tretje më të mirë!



7 mënyra të shëndetshme për t'i dhënë shije të ëmbël tërshërës...



"GLP-3" po vjen: "Ilaçi i ri që mund të ndryshojë luftën kundër mbipeshës!"



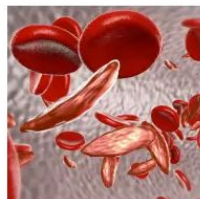
Pini lëng portokalli çdo ditë?! Studimi zbulon diçka interesante për trurin...



Një dietologe tregon si të hani karbohidratet, proteinat, yndyrnat dhe fibrat për të kontrolluar...



Çfarë ndodh me trupin tuaj kur merrni ekstrakt çaji jeshil me kafeinë?!



Studim/Hemoglobina e ulët mund të çojë në...



Shumë njerëz e bëjnë çdo natë, por studimi i ri tregon një rrezik të fshehur!

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontakttoni
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for [tabnav](#) widget to work properly.

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.