

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	Pyetëm një dietolog nëse yndyrnat e kikirikëve janë të mira për zemrën?! Ja se çfarë tha... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/pyetem-nje-dietolog-nese-yndyrnat-e-kikirikeve-jane-te-mira-per-zemren-ja-se-ctfare-tha/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

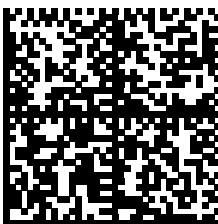
KAPUR NGA NE	14 shtator 2026, 16:48:42 UTC Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.
DEKLARUAR NGA PORTALI	14 shtator 2026, 16:43:49 UTC Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	b83d9c034a51f06de20f7fe0ccec4b31bc07713c16a8ac0c4f06fc3f7a44bb79
TEKSTI	c2dd0db5ff491b5da9399dbce24bd8e054685de46469b0df811a4b4ad32b4f3f
PAMJA	8a2a3e68f281b87f1529d9e4d0493d1445812679ad6e01964ef6faf1fc3c72d8

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	ed6b068da0d7ff09ecf4886aa6365e88c253048db52a0354a5f51e558419fd6f
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	7b2b016d700840f0d00306452beff4854c87a5a9cfd79fec123f45a77e434d02
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/ed6b068da0d7ff09ecf4886aa6365e88c253048db52a0354a5f51e558419fd6f

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

Pyetëm një dietolog nëse yndyrnat e kikirikëve janë të mira për zemrën?! Ja se çfarë tha...



Gleria Liço

14 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Megjithatë, disa njerëz mendojnë se kikirikët nuk janë të shëndetshëm për shkak të përmbajtjes së lartë të yndyrës. Për këtë arsye, u pyet Lauren Zuhlke, dietologe e regjistruar, nëse yndyrnat e kikirikëve janë në të vërtetë të mira për zemrën. Intervista është redaktuar dhe përmbledhur për qartësi. **Kikirikët dhe gjalpi i kikirikut** përmbajnë një sasi të vogël yndyrnash të ngopura, të cilat rrisin kolesterolin LDL – i ashtuquajtur i kolesterolit “i keq” dhe mund të kontribuojnë në grumbullimin e pllakave në arterie.

Sa më i lartë të jetë niveli i LDL-së në trup, aq më i madh është rreziku i grumbullimit të yndyrave në arterie. Megjithatë, kikirikët përmbajnë kryesisht yndyra të shëndetshme, veçanërisht yndyra të pangopura njëfishe dhe të pangopura shumëfishe. Këto yndyra mbështesin shëndetin e zemrës dhe mund të ndihmojnë në uljen e LDL-së. Por kikirikët përmbajnë të njëjtat lloje yndyrnash më të shëndetshme yndyrna të pangopura njëfishe dhe shumëfishe që gjenden edhe në burime të tjera, si vaji i ullirit dhe arrat.

Një shpjegim tjetër mund të jetë fakti se kikirikët janë të pasur me acide yndyrore omega-6, të cilat kohët e fundit janë kritikuar shumë për shkak të debatit rreth vajrave të farave. Megjithatë, trupi ynë ka nevojë për omega-6, sepse nuk mund t'i prodhojë vetë. Omega-6 dhe omega-3 janë dy llojet kryesore të yndyrnave të pangopura. **Omega-6, ndryshe nga omega-3**, mund të nxisë procese inflamatore në trup, të cilat janë të rëndësishme për shërimin e dëmtimeve. Nëse konsumoni shumë ushqime të pasura me omega-6 në krahasim me omega-3, mund të ketë probleme për shkak të tepërisë së proceseve inflamatore.

Prandaj, mos e teproni. Është mirë të keni një ekuilibër midis ushqimeve që ofrojnë omega-6 dhe atyre që ofrojnë omega-3, veçanërisht omega-3 nga peshku dhe burimet bimë. Hani sasi të moderuara dhe mos e teproni me kikirikët ose gjalpin e kikirikut. Kur zgjidhni llojin e kikirikëve, mbani parasysh se kikirikët e pjekur pa vaj janë pak më të shëndetshëm se ata të pjekur në vaj,

sepse nuk kanë kaloritë shtesë që vijnë nga vaji. Kikirikët pa kripë janë gjithashtu një zgjedhje më e mirë se ata të kripur, sepse kripa e tepërt mund të rrisë presionin e gjakut. Kur zgjidhni midis kikirikëve dhe gjalpë të kikirikut, kontrolloni përbërësit. **Kërkoni gjalpë kikiriku natyral**, pa sheqer të shtuar dhe pa vajra të hidrogjenizuara. Nëse gjalpë i kikirikut përmban vetëm kikirikë dhe pak kripë, atëherë, në thelb, është shumë i ngjashëm me një grusht kikirikësh të zakonshëm.

LAJME TË NGJASHME



Ekspertja e shëndetit tregon se çfarë duhet të hani për një gjumë më të mirë gjatë natës!
1 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...”



Lady Gaga bëhet nënë për herë të parë



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



“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



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

EDITORI SUGJERON



Pyetëm një dietolog nëse yndyrmat e kikirikëve janë të mira për zemrën?! Ja se çfarë tha...



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!"



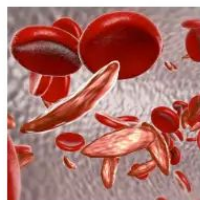
Pini lëng portokalli çdo ditë?! Studimi zbulon diçka interesante për trurin...



Një dietologe tregon si të hani karbohidratet, proteinat, yndyrmat 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...

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

[Kontaktimi](#)
[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.