

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... Gazeta Shqip
ADRESA	https://gazeta-shqip.com/ndryshe/pyetem-nje-dietolog-nese-yndyrnat-e-kikirikeve-jane-te-mira-per-zemren-ja-se-çfare-tha/
BURIMI	gazeta-shqip.com
GJENDJA	online

KOHA

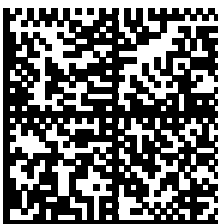
KAPUR NGA NE	17 shtator 2026, 00:58:44 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	15 shtator 2026, 23:43:06 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	7f9289158861637dc7ca488d070c3dce72c297033ffd47449570a44ce86d2a3b
TEKSTI	95024b7956b2fc632b0f12aa34e00ef43fc5984a9ce51b01bd6b39f5660ce5cf
PAMJA	2e88c47918b986d2ade3e91542812d7b77ee9da5d492995150599177ab7e31cb

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	23f7e31aadfe23c265474c9fb24ffb8e7040c13a7781abbf434b35504c849210
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	f3a7f3b1840b8c1fdf37cf45c7cf9cf417896e420137132777a1bf295bf8fe5f
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/23f7e31aadfe23c265474c9fb24ffb8e7040c13a7781abbf434b35504c849210>

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

NDRYSHE

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



22:43 | 15 SHTATOR 2026

SHPERNDA ▾

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 ashtuquajti kolesterol “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 bimore. 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 gjalpit të kikirikut, kontrolloni përbërësit. Kërkoni gjalpë kikiriku natyral, pa sheqer të shtuar dhe pa vajra të hidrogjenizuar. Nëse gjalpi i kikirikut përmban vetëm kikirikë dhe pak kripë, atëherë, në thelb, është shumë i ngjashëm me një grusht kikirikësh të zakonshëm.



GAZETA SHQIP

Rreth nesh
Marketing
Newsletter
Mundësi Punësimi
Kontakt

TOP ALBANIA RADIO

News
Shows
Video
Podcasts

MORE

Top Channel
TimeOutTirana
Top Music Awards

SOCIAL



Newsletter

[Regjistrohu](#)

[Privacy Policy & Terms of Use](#) | [Cookie Policy](#)

gazeta shqip

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.