

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	Një zakon i thjeshtë në ushqyerje mund të mbrojë zemrën dhe të ulë rrezikun e diabetit? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/nje-zakon-i-thjeshte-ne-ushqyerje-mund-te-mbroje-zemren-dhe-te-ule-rrezikun-e-diabetit/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

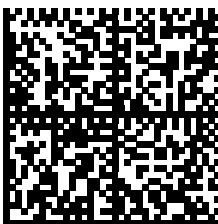
KAPUR NGA NE	17 shtator 2026, 19:11:28 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	17 shtator 2026, 19:06:29 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	ffc5c142f6c460223d75de89690c6c5bec63050232a8a6da9b7773684e4076e6
TEKSTI	90cb1bb352a7d9d1df4427403cd5a8073eba23ba7c06ad42b32bf9c128d264b7
PAMJA	d92257b3df7718f549dc835d3b20cf71bfa77d80d4115a1079294387c7f4cc9

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	998a3b77fc8683052d7c39fc05e1697dad9b2b1c4e1a46a3ad8ae730a4c38ea5
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	b36d3d1202e685b83ffc611c8f22a5defe9644c370970134944b31e37e025b7
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/998a3b77fc8683052d7c39fc05e1697dad9b2b1c4e1a46a3ad8ae730a4c38ea5>

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

Një zakon i thjeshtë në ushqyerje mund të mbrojë zemrën dhe të ulë rrezikun e diabetit?



Redaksia K

17 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Drithërat e plota janë një nga ushqimet që shpesh rekomandohen si pjesë e një diete të ekuilibruar, por përfitimet e tyre mund të jenë më të mëdha nga sa mendohet. Studime të shumta kanë lidhur konsumin e rregullt të tyre me një shëndet më të mirë të zemrës, kontroll më të mirë të sheqerit në gjak dhe rrezik më të ulët për disa sëmundje kronike.

Ndryshe nga drithërat e rafinuara, drithërat e plota përmbajnë të tre pjesët kryesore të kokrrës: krundet, embrionin dhe endospermën. Kjo do të thotë se ato ruajnë më shumë fibra, vitamina, minerale dhe përbërës të tjerë bioaktivë.

Mund të ndihmojnë zemrën

Një meta-analizë e publikuar në "The BMJ", e cila përfshiu 45 studime të grupit, gjeti se konsumimi më i lartë i drithërave të plota ishte i lidhur me rrezik më të ulët të sëmundjeve koronare dhe kardiovaskulare, si edhe me një rrezik më të ulët të vdekshmërisë nga shkaqe të ndryshme.

Autorët vunë re gjithashtu se përfitimet nuk lidhen domosdoshmërisht me një ushqim të vetëm. Buka integrale, drithërat e mëngjesit me drithëra të plota dhe krundet ishin ndër burimet që shfaqën lidhje të favorshme me disa rezultate shëndetësore.

Fibrat dhe struktura natyrale e drithërave të plota mund të ndikojnë në mënyrën se si trupi përpunon karbohidratet. Një rishikim i madh i meta-analizave, i publikuar në “The BMJ”, gjeti prova të cilësisë së lartë për një lidhje mes konsumit më të madh të drithërave të plota dhe incidencës më të ulët të diabetit të tipit 2.

Një analizë më e re e publikuar në vitin 2025, e cila shqyrtoi meta-analiza të provave të kontrolluara të randomizuara, raportoi gjithashtu përmirësime në disa tregues të shëndetit metabolik, përfshirë kontrollin e glukozës dhe ndjeshmërinë ndaj insulinës.

Po tjetra? Edhe këtu kanë një rol të rëndësishëm

Përmbajtja e lartë e fibrave i bën drithërat e plota të dobishme për shëndetin gastrointestinal.

Fibrat ndihmojnë funksionimin normal të zorrëve dhe mund të kontribuojnë në një dietë që favorizon një mikrobiom më të shëndetshëm.

Studimet kanë gjetur gjithashtu një lidhje veçanërisht të fortë mes konsumit të drithërave të plota dhe rrezikut më të ulët të kancerit kolorektal, megjithëse jo çdo lidhje e mundshme shëndetësore ka të njëjtin nivel provash shkencore.

Sa duhet të konsumojmë?

Nuk ekziston një sasi magjike që vlen për çdo person, pasi nevojat varen nga dieta dhe gjendja individuale. Një rishikim i madh i meta-analizave ka sugjeruar se rreth 2–3 porcione drithërash të plota në ditë, afërsisht 45 gramë, mund të jetë një objektiv i arsyeshëm për shëndetin publik.

Në praktikë, kjo mund të nënkuptojë zgjedhjen e bukës integrale në vend të bukës së bardhë, tërshërën në mëngjes, orizin kaf ose produkte të tjera që përmbajnë realisht drithëra të plota.

Megjithatë, **ekspertët theksojnë se** rëndësi ka modeli i përgjithshëm i ushqyerjes, jo vetëm shtimi i një ushqimi në dietë. Drithërat e plota japin më shumë përfitime kur zëvendësojnë drithërat e rafinuara dhe janë pjesë e një diete të larmishme.

Pra, një ndryshim kaq i vogël sa zgjedhja e një produkti integral në vend të një produkti të rafinuar mund të jetë një mënyrë praktike për të rritur fibrat dhe lëndët ushqyese në dietën e përditshme. Dhe sipas një baze të gjerë kërkimesh, konsumimi i rregullt i drithërave të plota lidhet me disa tregues më të mirë të shëndetit afatgjatë.

LAJME TË NGJASHME



Keni fjetur keq gjatë gjithë javës? Ja mënyra si mund ta riktheni energjinë gjatë fundjavës!

2 MIN



Stina e vjeshtës mund t'ju shtojë ankthin? Pse?

3 MIN





Këto 7 zakone të thjeshta që mund t'ju ndihmojnë të jetoni më gjatë?

3 MIN



Pse ju fryhet barku? Shkaqet më të zakonshme dhe shenjat që nuk duhen neglizhuar!

2 MIN



Hunda ju rrjedh pa pushim? Çfarë mund të jetë shkak dhe kur duhet të shqetësoheni?

2 MIN

MË TË LEXUARAT



Të paguhesh për të lexuar, kjo po ndodh në Singapor!



Papa Leoni XIV paralajmëron për rrezikun e Inteligjencës Artificiale!



Majko përlozet pas vendimit për ish-liderët e UÇK: Dramë njerëzore e jashtëzakonshme, mund të cenohet historinë!



Lorenc Hasrama: "Kam zgjedhur të jap më të mirën, festivalet..."



Nga Guardian te Reuters dhe Al Jazeera, çfarë shkruajnë mediat ndërkombëtare për vendimin e Gjykatës së Hagës për liderët e UÇK-së



Trupi gjykses: Të katërt ish-anëtarët e UÇK-së penalisht përgjegjës për krime lufte



LA/MI I FUNDIT/ Kadri Veseli dënohet me 18 vite burg



Ish-presidenti i Kosovës, Hashim Thaçi dënohet me 25 vjet burgim për krime lufte



Haga/ Krasniqi dënohet me 25 vite burgim



Rexhep Selimi dënohet me 13 vjet burgim

EDITORI SUGJERON



"Prej pesë vitesh duam një fëmijë..." / Çiljeta Xhilaga zbulon planet me Albanin: Kam menduar të bëj in vitro!



"Të kisha çerekun e egove të kolegeve të mia..." / Çiljeta Xhilaga: Nuk kam vuar për vëmendje!



10 shenjat që tregojnë se ushqimi duhet të hidhet para se të...



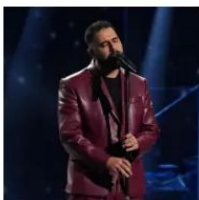
Pjeshkat apo bananet?! Cili frut është më i mirë për sheqerin në gjak dhe kaliumin...



10 pjesët më të mira të mishit të viçit për proteina me pak yndyrë!



Pilula eksperimentale imiton hormonin që prodhohet gjatë aktivitetit fizik intensiv!



Çfarë nuk duhet të mungojë në dietën tuaj për flokë të shëndetshëm...

Lorenc Hasrama risjell këngën e Flori Mumajesit live në studio!

Lorenc Hasrama kujton situatën më qesharake që i ka ndodhur në koncert!

Cili ka qenë përfaqësimi më i mirë në “Eurovision” sipas Lorenc Hasramës...

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

- Kontaktoni
- 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 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.