

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	Studiuesit - Si ndikon kafeja dhe çaji në shëndetin e kockave tek gratë e moshuara
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/917531/si-ndikon-kafeja-dhe-caji-ne-shendetin-e-kockave-tek-grate-e-moshuara/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

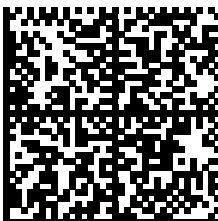
KAPUR NGA NE	18 shtator 2026, 09:53:34 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	18 shtator 2026, 09:37:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	4571583f3b3344c8d050de7245d4e932b22ffe882f4b394d35383127125f28cc
TEKSTI	0565b487e44a3447b8076bae2ae288c5b953e38a2fbe08a79790c26fbb7f4913
PAMJA	7cc35646a2c832fd398e62a3f1307c74e066464eb762712e31c881ce1624fae3

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e0365bb036b4b55fe1cda4779834a974e278d92fd6e8d24ed7abc180115e5194
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	219f872b2d436154cbce21b1357d2a6f04cc2d43ba2a7914d91c1ebdf0665477
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/e0365bb036b4b55fe1cda4779834a974e278d92fd6e8d24ed7abc180115e5194>

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



PROF. MYQEREM TAJAJ
Shqipëria e harruar fillon aty ku shkolla mbetet pa nxënës!



SONILA MEÇO
'Në emër të popullit të Kosovës', prokura e një kurthi



Si ndikon kafeja dhe çaji në shëndetin e kockave tek gratë e moshuara

11:37, 18/09/2026

ZMADHO TEKSTIN



Studiuesit në Universitetin Flinders kanë zbuluar se kafeja dhe çaji mund të ndikojnë ndryshe në shëndetin e kockave tek gratë e moshuara.

Studimi, i botuar në Nutrients, ndoqi gati 10,000 gra të moshës 65 vjeç e lart për 10 vjet.

Studiuesit shqyrtuan nëse pirja e kafesë ose çajit ishte e lidhur me ndryshimet në dendësinë minerale të kockave (BMD), e cila është një masë e rëndësishme e forcës së kockave dhe rrezikut të osteoporozës.

Studiuesit regjistruan rregullisht se sa kafe dhe çaj pinin gratë, dhe matën dendësinë e kockave në zonat e legenit dhe qafës femorale - zonat ku frakturat janë të zakonshme.

Rezultatet treguan se gratë që pinin çaj kishin dendësi kockore pak më të lartë në ije sesa gratë që nuk pinin çaj.

Edhe pse ndryshimi ishte i vogël, ai ishte statistikisht i rëndësishëm.

Ndërkohë, pirja e rreth dy deri në tre filxhanëve kafe në ditë, nuk ishte e lidhur me kocka më të dobëta.

Megjithatë, gratë që pinin më shumë se pesë filxhanë në ditë kishin dendësi më të ulët të kockave, duke sugjeruar që konsumi shumë i lartë i kafesë mund të ketë efekt negativ në shëndetin e kockave.

"Në të kundërt, në studimet laboratorike është treguar se përmbajtja e kafeinës në kafe ndërhyn në thithjen e kalciumit dhe metabolizmin e kockave, megjithëse këto efekte janë të vogla dhe mund të kompensohen duke shtuar qumësht", shpjegoi bashkautorit i studimit Ryan Liu.

Studiuesit zbuluan gjithashtu se faktorë të tjerë të stilit të jetesës mund të ndikojnë në këto rezultate. Lidhja negative midis kafesë dhe shëndetit të kockave ishte më e fortë tek gratë që kishin konsumuar më shumë alkool gjatë jetës së tyre.

Ndërkohë, përfitimet e mundshme të çajit ishin më të forta tek gratë me obezitet.

"Rezultatet tona nuk nënkuptojnë që duhet të hiqni dorë nga kafeja ose të filloni të pini çaj me shumicë", përfundoi Profesori i Asociuar Enwu Liu.

më të lexuarat

30 sekonda mund t'ju ndryshojnë humorin - 5 zakone të thjeshta që ia vlen t'i provoni

Ja cilat janë pijet që mund të dyfishojnë rrezikun për t'u prekur nga kanceri i stomakut

Si ndikon kafeja dhe çaji në shëndetin e kockave tek gratë e moshuara

Puna nga shtëpia apo zyrë? Lexoni efektet në shëndetin tuaj mendor

Menopauza e ndryshon trurin e gruas ndryshe nga puberteti ose shtatzënia

Si të bëni ushtrime kur keni dhimbje kronike

Keni marramendie të shpeshta? Mund të

"Por ata sugjerojnë që konsumi i moderuar i çajit mund të jetë një mënyrë e thjeshtë për të mbështetur shëndetin e kockave, dhe se konsumi shumë i lartë i kafesë mund të mos jetë ideal, veçanërisht për gratë që pinë alkool."/ [DPA News](#).

© SYRI.net

Lexo edhe:



Mikroplastikapo gjendet më shpesh në mushkëritë e pacientëve me kancer të mushkërive



Ja cilat janë pijet që mund të dyfishojnë rrezikun për t'u prekur nga kanceri i stomakut



Shkencëtarët zbulojnë përbërësin natyral që ndihmon në riparimin dhe mbrojtjen e zorrëve

jetë një formë e migrenës që prek ekuilibrin



Shkencëtarët zbulojnë ndryshime të mëdha në tru mes moshës 50 dhe 75 vjeç



Flini në errësirë totale për të mbrojtur shëndetin e zemrës

TË NGJASHME



Shënohet rasti i parë i vdekjes në Kosovë nga Virusi i Nilit Perëndimor



4 shenja që tregojnë se përdorimi i AI mund të ndikojë në shëndetin mendor



Menopauza e ndryshon trurin e gruas ndryshe nga puberteti ose shtatzënia



Ilaçet për humbjen e peshës mund të ndihmojnë kundër astmës



Mjeku tregon betejën me depresionin: Kanabisi mjekësor më ndryshoi jetën



Cilat janë mënyrat më të shëndetshme për të gatuar mishin e pulës? Ekspertët tregojnë zgjedhjet më të mira



Flini në errësirë totale për të mbrojtur shëndetin e zemrës

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 ftojme 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