

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	8 zakone të zakonshme në kuzhinë që, sipas një dietologu, mund të dëmtojnë shëndetin! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/8-zakone-te-zakonshme-ne-kuzhine-qe-sipas-nje-dietologu-mund-te-demtojne-shendetin/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

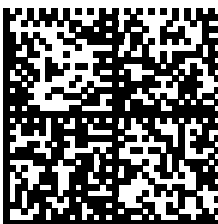
KAPUR NGA NE	18 shtator 2026, 18:25:52 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	18 shtator 2026, 14:50:52 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	d96766bb8c6b15af8dc046797ce2ef7d85a3c64091fad7b099285c8503674075
TEKSTI	5640c693a1490d140e34de87b7ba3454cbba2e1aedaaedfe219ce732c2581923
PAMJA	821b749e0e103d6dae2820aa3d3e1f6e9ad7122a8c7215c42fdab1843dc9fde8

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	ebae6f207f697ad20347ab37964167e122d5f46a7e1537aec4256bb38e10f91b
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	214493168e8eaddb39b9693f5adfa0b73b0dd908a9438af0217b4721b8b2f352
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/ebae6f207f697ad20347ab37964167e122d5f46a7e1537aec4256bb38e10f91b>

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

8 zakone të zakonshme në kuzhinë që, sipas një dietologu, mund të dëmtojnë shëndetin!



Gleria Liço

18 Shtator 2026



Ngrohja e ushqimit në enë plastike ose vendosja e ushqimit të nxehtë në enë plastike mund të rrisë ekspozimin ndaj mikroplastikave dhe disa kimikateve. Futini mbetjet ushqimore në frigorifer në kohë dhe shkrini mishin, shpendët dhe produktet e detit në mënyrë të sigurt për të ulur rrezikun e sëmundjeve nga ushqimi. **Parandaloni kontaminimin e kryqëzuar duke përdorur dërrasa prerjeje të veçanta dhe duke ruajtur mishin, shpendët dhe produktet e detit të pagatuara në raftin e poshtëm të frigoriferit.** Mënyra se si e ruani, ngrohni dhe përgatitni ushqimin mund të ndikojë në shëndetin tuaj, duke përfshirë rrezikun nga ekspozimi ndaj kimikateve dhe sëmundjet e shkaktuara nga ushqimi. Disa ndryshime të thjeshta në kuzhinë mund t'ju ndihmojnë t'i reduktoni këto rreziqe dhe të qëndroni të sigurt.

1. Ngrohja e ushqimit në enë plastike

Ngrohja e ushqimit në mikrovalë brenda enëve plastike mund të çlirojë mikroplastika dhe nanoplastika në ushqimin që do të konsumoni. Këto janë grimca shumë të vogla plastike që mund të grumbullohen në trup. Studimet sugjerojnë se ato mund të shkaktojnë stres oksidativ dhe inflamacion dhe të ndikojnë në barrierën e zorrëve, megjithëse një pjesë e madhe e provave deri tani vjen nga studimet te kafshët dhe në laborator. Nevojiten më shumë kërkime për të kuptuar plotësisht ndikimin e mikroplastikave në shëndetin e njerëzve. Megjithatë, për të qenë më të sigurt, përdorni enë qelqi ose qeramike **për të ngrohur ushqimin në mikrovalë.**

Enët plastike të gërvishitura, të turbullta ose të deformuara. Plastika e konsumuar dhe e gërvishtur mund të çlirojë dukshëm më shumë mikroplastika sesa plastika e re, sepse sipërfaqja e saj tashmë

eshtë duke u demtuar. Nëse një enë plastike është e turpurt, e njollësuar, e gervisitur ose e deformuar, është më mirë ta zëvendësoni. Kur blini të reja, merrni në konsideratë enë prej qelqi, qeramike ose çeliku inoks.

2. Vendosja e ushqimit të nxehtë në enë plastike

Nxehtësia e ushqimit mund të dobësojë lidhjet në plastikë dhe të çlirojë kimikate si BPA dhe ftalatet në ushqim. Këto substanca konsiderohen potencialisht të dëmshme për shëndetin. Nxehtësia gjithashtu mund të bëjë që mikroplastikat të kalojnë në ushqim, njësoj si gjatë ngrohjes së plastikës në mikrovalë. Lëreni ushqimin të ftohet përpara se ta vendosni në plastikë, ose zgjidhni qelq ose çelik inoks, të cilat nuk përmbajnë këto kimikate.

3. Lënia e ushqimit të mbetur jashtë për një kohë të gjatë

Ushqimi i gatuar që lihet në temperaturën e dhomës hyn në të ashtuquajturën “zona e rrezikut”, midis rreth 4°C dhe 60°C, ku bakteret mund të shumohen me shpejtësi dhe rreziku i helmimit ushqimor rritet ndjeshëm. Futini mbetjet në frigorifer brenda dy orësh, ose brenda një ore nëse temperatura është mbi rreth 32°C.

4. Mbyllja e ushqimit kur është ende shumë i nxehtë

Mund të jetë joshëse të vendosni menjëherë kapakun dhe ta futni ushqimin në frigorifer, por mbyllja e ushqimit shumë të nxehtë bllokun avullin. Kondensimi krijon zona të ngrohta dhe të lagështa ku bakteret dhe myku mund të shumohen, ndërsa pjesa e mesme e ushqimit mund të qëndrojë më gjatë në “zonën e rrezikut”. **Në vend të kësaj, ndajeni ushqimin në enë të cekëta,** lëreni të ftohet pak dhe më pas mbulojeni dhe vendoseni në frigorifer.

5. Moslarja e gomave dhe vulave të kapakëve të enëve

Nëse keni vënë re ndonjëherë një papastërti të zezë të mbledhur përgjatë pjesës prej silikoni të kapakut të një ene, shpesh mund të jetë myk. Unazat prej silikoni ose gome që i bëjnë enët hermetike janë vende ku mund të fshihen myku dhe bakteret. Ushqimi dhe lagështira grumbullohen nën këtë vulë, duke krijuar një vend të përshtatshëm për shumimin e baktereve. E njëjta gjë vlen edhe për unazat prej gome të blenderit ose pajisjeve të tjera të vogla të kuzhinës. Hiqeni unazën nga kapaku, lajeni veçmas dhe lërinë të dyja pjesët të thahen plotësisht përpara se t'i vendosni përsëri bashkë.

6. Përdorimi i së njëjtës dërrasë prerjeje për çdo gjë

Prerja e perimeve në të njëjtën dërrasë ku sapo keni prerë mish pule të pagatuar rrit ndjeshëm rrezikun e sëmundjeve nga ushqimi. Baktere si Salmonella mund të mbijetojnë në dërrasat e prerjes dhe të futen në gërvishtjet dhe çarjet e tyre. Për ta pastruar mirë dërrasën, përdorni ujë të nxehtë dhe detergjent, ose vendoseni në lavastovilje nëse është e përshtatshme për të.

Është më mirë të përdorni:

- një dërrasë për mish, shpendë dhe produkte deti të pagatuara që do të gatohen;
- një dërrasë tjetër për perime, fruta, bukë dhe ushqime që mund të konsumohen pa u gatuar.

7. Shkrirja e mishit, shpendëve ose peshkut në banak

Edhe pse mund të duket praktike ta lini mishin jashtë për t'u shkrirë më shpejt, kjo rrit ndjeshëm rrezikun e sëmundjeve të shkaktuara nga ushqimi. Pjesa e jashtme e ushqimit mund të ngrohet mbi 4°C, duke hyrë në “zonën e rrezikut”, edhe nëse pjesa e brendshme është ende e ngrirë. Në këtë temperaturë bakteret mund të shumohen shpejt.

Në vend të kësaj, përdorni këto metoda:

Në frigorifer

Kalojeni ushqimin nga ngrirja në frigorifer rreth 24 orë përpara se ta përdorni.

Në mikrovalë

Nëse e shkrini në mikrovalë, gatujeni menjëherë pas shkrirjes.

Në ujë të ftohtë

Zhytini plotësisht ushqimet në ujë dhe ndërrojeni ujin çdo 30 minuta.

8. Ruajtja e mishit të pagatuar në raftin e sipërm

Mishi i pagatuar, edhe kur është në paketim të mbyllur, mund të rrjedhë dhe lëngjet e tij mund të përmbajnë baktere. Nëse ruhet në raftin e sipërm ose të mesëm, lëngjet mund të pikojnë mbi ushqimet poshtë dhe të përhapin patogjenë si Salmonella dhe Listeria te ushqimet që janë gati për t'u ngrënë. Prandaj, ruajeni mishin, shpendët dhe produktet e detit të pagatuara në raftin e poshtëm të frigoriferit, të mbyllura në një enë ose mbi një pjatë që mund të mbledhë çdo rrjedhje.

LAJME TË NGJASHME



A duhet të konsumoni proteina?! Ja se çfarë na tha një dietolog...

3.5 MIN



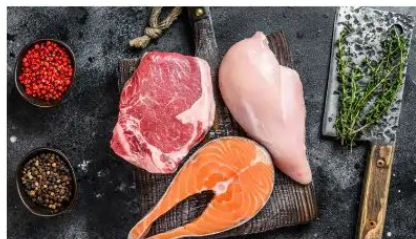
Proteinat bimore, cilat janë burimet më të mira dhe a mund ta zëvendësojnë mishin?

1 MIN



6 gabime të sigurisë ushqimore që duhen shmangur gjatë një barbeque-je verore?!

2 MIN



Këto janë 8 llojet e mishit dhe produkte deti me më shumë magnez!

3.5 MIN



A është vërtet e nevojshme të hamë mish? Flasin ekspertët!

2 MIN

MË TË LEXUARAT





"Nuk mund ta lija jetim"/ Pse nuk u bë kurrë baba? Spartak Ngjela rrefehet: Më mirë mos prano të bësh fëmijë, sesa...



"E dashura jote duhet të shkojë me dikë tjetër"/ Avokat Ngjela zbulon kurën për ...



"Kërkoj një nuse shqiptare"/Ndodh në Për'puthen, për herë të parë një konkurrent indian në mesin e personazheve!



Nëna e Elon Musk habit me deklaratën, zbulon se fle në garazhin e të birit: Është luks



Çfarë dihet për terapinë hiperbarike me oksigjen, po studiohet për kundra plakjes?



Greta Kazazi zbulon si është sot raporti me Selin dhe planet për të ardhmen!



Papa Leoni XIV paralajmëron për rrezikun e Inteligjencës Artificiale!



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



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



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

EDITORI SUGJERON



"Njerëzit më njohin shumë serioz, por..."/ Një tjetër emër drejt BBV6? Artisti i njohur nuk e përjashton mundësinë...



"TikTok-u ka dëmtuar artistët..."/ Algert Sala: Tregu muzikor është bërë shumë më i vështirë: Shkëlqimi momental...



"Nga traumat te dashuria..."/ Algert Sala zbulon nga buron frymëzimi për këngët e tij: Kur jam i mërzitur...



"Këngën e kisha bërë para katër vitesh..."/ Algert Sala zbulon si lindi bashkëpunimi me Inis Nezirin për këngën "E imja"!



Këto janë 5 ushqime që duhet t'i shmangni kur konsumoni kafe...



Pjeshkët apo shalqini: Cili frut ka më pak sheqer?!



Farat e chias të bluara apo të plotë? Cilat përhithen më mirë?



A duhet të konsumoni proteina?! Ja se çfarë na tha një dietolog...



Keni dëgjuar ndonjëherë për kardamomin?! Ja se çfarë mund të bëjë ai në kafe...



8 zakone të zakonshme në kuzhinë që, sipas një dietologu, mund të dëmtojnë shëndetin!

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

Përmbytja 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](#)



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.