

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	Domatet e freskëta apo të konservuara: Cilat janë më të shëndetshme?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/domatet-e-fresketa-apo-te-konservuara-cilat-jane-me-te-s-hendetshme/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

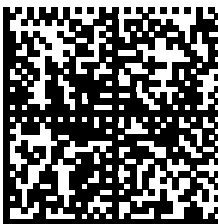
KAPUR NGA NE	19 shtator 2026, 15:57:25 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	19 shtator 2026, 15:52:54 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	1cf985d5ed8a2685b21c1763300adb0c8b3991611d18fe9614a12465dd59344c
TEKSTI	cb348b4acf866707a38d3d5d754a2b8b74ebca93cc43f5a379cd3083015a6d88
PAMJA	7c9f74df737dc2f49aa959a10689252e91a317c4fed74beb539c62a75302fe05

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	2d38c94074785b3a4aa822aabef5307c17824b9ef14e4be01a3a0566a745552
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	c772b20bb2a9907638c08fb1d7825d304059f9fa1ba842ea47b37301891e0c1b
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/2d38c94074785b3a4aa822aabef5307c17824b9ef14e4be01a3a0566a745552>

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

Domatet e freskëta apo të konservuara: Cilat janë më të shëndetshme?!



Gleria Liço

19 Shtator 2026



Domatet e freskëta dhe ato të konservuara kanë përfitime të ndryshme për shëndetin. Domatet e freskëta ofrojnë më shumë vitamina C dhe A dhe përmbajnë më pak natrium, ndërsa domatet e konservuara kanë më shumë likopen për racion. Të dyja mund të jenë pjesë e një diete të shëndetshme. **Për të përfituar një gamë më të gjerë lëndësh** ushqyese, mund t'i përfshini të dyja në ushqyerjen tuaj dhe të zgjidhni sipas recetës, sezonit dhe buxhetit.

Domatet e freskëta apo të konservuara: Cilat janë më të shëndetshme?

Si domatet e freskëta, ashtu edhe ato të konservuara janë ushqyese dhe nuk mund të thuhet se njëra është në mënyrë absolute më e shëndetshme se tjetra. Ato thjesht kanë profile paksa të ndryshme ushqyese. Përpunimi me nxehtësi, përfshirë konservimin, shpërbën muret qelizore të domates dhe e bën likopenin, një përbërës me veti të dobishme për shëndetin, më të lehtë për t'u përfshirur nga organizmi. Nga ana tjetër, nxehtësia mund të zvogëlojë disa lëndë ushqyese të ndjeshme ndaj temperaturës, si vitamina C. Domatet e konservuara mund të kenë gjithashtu një përqendrim më të lartë të disa lëndëve ushqyese për racion, sepse gjatë përpunimit largohet një pjesë e ujit. Për të marrë një shumëllojshmëri më të madhe të lëndëve ushqyese dhe përfitimeve të mundshme shëndetësore, një zgjedhje e mirë është të konsumoni si domate të freskëta, ashtu edhe të konservuara.

Vlerat ushqyese: Domatet e freskëta kundrejt atyre të konservuara

Për një filxhan domate të freskëta të prera, rreth 180 gramë, dhe gjysmë filxhani domate të konservuara, rreth 121 gramë, vlerat ushqyese ndryshojnë në disa aspekte. Domatet e freskëta përmbajnë rreth 32.5 kalori, 1.5 gramë proteina, 7 gramë karbohidrate dhe 2 gramë fibra. Ato kanë rreth 9 miligramë natrium, 4,630 mikrogramë likopen, 24.5 miligramë vitaminë C dhe 75.5 mikrogramë vitaminë A. Domatet e konservuara përmbajnë rreth 38.5 kalori, 2 gramë proteina, 9 gramë karbohidrate dhe 2.5 gramë fibra. Megjithatë, ato kanë shumë më tepër natrium, rreth 225 miligramë, ndërsa përmbajnë rreth 6,180 mikrogramë likopen, 11 miligramë vitaminë C dhe 13.5 mikrogramë vitaminë A. Pra, domatet e freskëta kanë më pak kalori dhe natrium, **ndërsa janë më të pasura me vitaminë C dhe A**. Domatet e konservuara, nga ana tjetër, ofrojnë më shumë likopen për racion.

Përfitimet shëndetësore të domateve

Domatet janë një burim i mirë i vitaminave, mineraleve dhe përbërësve bimore, përfshirë karotenoidin likopen. Konsumimi i domateve mund të lidhet me disa përfitime të mundshme shëndetësore. Mund të ndihmojnë në reduktimin e inflamacionit. Likopeni mund të ndikojë në rrugët inflamatore të organizmit dhe të ndihmojë në reduktimin e prodhimit të disa molekulave që nxisin inflamacionin. Mund të mbështesin shëndetin e zemrës. Likopeni mund të ndihmojë në mbrojtjen e qelizave nga dëmtimi, të mbrojë kolesterolin LDL nga oksidimi dhe të kontribuojë në funksionimin e mirë të enëve të gjakut.

Mund të lidhen me një rrezik më të ulët të disa llojeve të kancerit. Disa kërkime sugjerojnë se likopeni dhe përbërës të tjerë të domates mund të pengojnë rritjen e qelizave kancerogjene. Megjithatë, nevojiten më shumë studime të njerëzit për të kuptuar më mirë këtë lidhje. Mund të mbështesin shëndetin metabolik. **Domatet mund të ndihmojnë** në metabolizmin e glukozës dhe yndyrave dhe të reduktojnë dëmtimin qelizor që lidhet me diabetin e tipit 2. Mund të ndihmojnë në mbrojtjen e lëkurës. Konsumimi i rregullt i domateve mund të forcojë në mënyrë modeste mbrojtjen e lëkurës ndaj skuqjes dhe dëmtimit të shkaktuar nga rrezet ultraviolette. Megjithatë, konsumimi i domateve nuk zëvendëson kremin mbrojtës ndaj diellit dhe masat e tjera të mbrojtjes nga dielli.

Kur të zgjidhni domate të freskëta dhe kur të konservuara?

Si domatet e freskëta, ashtu edhe ato të konservuara mund të jenë pjesë e një diete të ekuilibruar. Zgjedhja mund të varet nga sezoni, receta që po përgatisni, çmimi dhe mundësia për t'i gjetur.

Zgjidhni domate të freskëta:

- për sallata dhe gatime që konsumohen të pagatuara;
- kur janë në sezon;
- nëse po përpiqeni të kufizoni marrjen e natriumit.

Zgjidhni domate të konservuara:

- për receta të gatuar;
- kur kërkon një alternativë praktike;
- për të reduktuar mbetjet ushqimore;
- kur kërkon një alternativë më ekonomike;
- kur dëshironi të merrni më shumë likopen për racion.

LAJME TË NGJASHME





A mund të hani domate nëse keni refluks acidi?! Ja se çfarë thotë dietologia...

4.5 MIN



Studim/Domatja mund të shpëtojë mëlçinë tuaj!

4.5 MIN



Në këto ditë të nxehta vere ja se çfarë duhet të hani...

2.5 MIN



Dietologu shpjegon pse këtë verë të gjithë po pinë "shot"-e me lëng domateje dhe vaj ulliri!

3.5 MIN



Këto fruta dhe perime ju hidratojnë më shpejt në verë se sa uji?

1.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Vranësira dhe reshje të dobëta, si parashikohet moti sot në vend



Solli në jetë fëmijën e saj të parë në mënyrë të fshehtë, ja se çfarë nuk dini për "shtatzëninë" e Lady Gaga-s!



U hakmor duke.../Gruaja tregon se si zbuloi mesazhet e të dashurit me një tjetër!



TRAGJIKE/Shuhet ish-lojtari i NBA-së!



Futbolli në zi, ndërron jetë legjenda e Interit dhe Italisë



Vdekja e këngëtarit grek Giorgos Mazonakis/Zbardhet dokumenti tronditës i Urgjencës!



I bën burrit testin e gënjeshtrës sa herë që vjen në shtëpi/Ju njohim me gruan më xhelozë në botë!



Humb betejën me kancerin, shuhet aktorja e njohur turke!



Studim alarmues/45% e djemve të Gen Z nuk kanë kërkuar kurrë një vajzë për takim ballë për ballë!



E rëndë/Gjendet i pajetë në liqen fituesi i parë i "The Voice"!

EDITORI SUGJERON

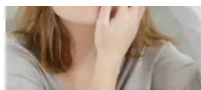




Domatet e freskëta apo të konservuara: Cilat janë më të shëndetshme?!



A duhet të zgjidhni boronicat e ngrira, të egra apo të fermentuara?



Si t'i vendosni pikat e syve pa prekur syrin dhe pa humbur ilacin!



A keni nevojë për syze?! Këto shenja mund t'ju japin përgjigjen...



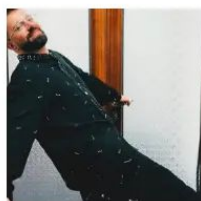
Recetat tona të preferuara për një mëngjes të shpejtë!



Nuk të vlerësoi kur ishe aty, por do të të kërkojë kur të largohesh... Përse ndodh kjo gjë?!



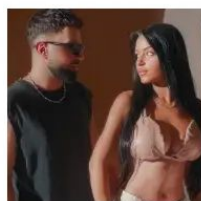
"Njerëzit më njohin shumë serioz, por..." / Një tjetër emër drejt BBV6? Artisti i njohur nuk e përjashton mundësinë...



"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 mërzhitur...



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

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.