

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	5 produkte ushqimore për të cilat ia vlen të shpenzoni më shumë, sipas një dietologu... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/5-produkte-ushqimore-per-te-cilat-ia-vlen-te-shpenzoni-me-shume-sipas-nje-dietologu/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

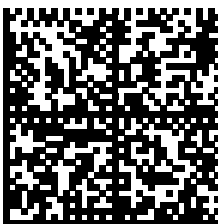
KAPUR NGA NE	19 shtator 2026, 16:43:42 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	19 shtator 2026, 16:29:15 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	6df790aa9400f3f894b26eb3c7d1320afbc6aba6cda30e6c932183590b3ac5a8
TEKSTI	56f24b668bc7204fe8c1f38a8c3e98723b97a7da7b9bd15d4df8d12f315ed526
PAMJA	910e92a57d66f220658b4b4a49070c5f5d8ad12fe17f0580b5daed2b92a01db9

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	5350f28cebf2e2f7691e0061b2a78b690955ef685cdfed6fff8a1a7501ffa3ba
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	54ed48543a6253cb20faf0026ba4de200ea88d62566e99edbe4b1e5f6894ea0c
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/5350f28cebf2e2f7691e0061b2a78b690955ef685cdfed6fff8a1a7501ffa3ba

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 Lifestyle

5 produkte ushqimore për të cilat ia vlen të shpenzoni më shumë, sipas një dietologu...



Gleria Liço

19 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Cmimi më i lartë nuk do të thotë gjithmonë se një produkt është më i shëndetshëm ose më ushqyes. Megjithatë, disa produkte ushqimore ia vlejnë të kushtojnë pak më shumë, qoftë për shkak të vlerave të tyre ushqyese, qoftë sepse e bëjnë më të lehtë përgatitjen e vakteve të shëndetshme. Të dini se cilat produkte ia vlejnë shpenzimin shtesë dhe cilat mund të shmangen mund t'ju ndihmojë të menaxhoni më mirë buxhetin gjatë blerjeve ushqimore.

1. Vaj ulliri ekstra i virgjër

Vaji ekstra i virgjër i ullirit dhe vaji i zakonshëm i ullirit kanë profile të ngjashme yndyrnash, por vaji ekstra i virgjër përmban më shumë përbërës bimore, veçanërisht polifenole. Procesi i rafinimit që përdoret për prodhimin e vajit të zakonshëm të ullirit pakëson shumë prej përbërjeve polifenolike dhe antioksidantëve. **Si rezultat, reduktohet** edhe përqendrimi i përbërjeve bioaktive. Vaji ekstra i virgjër nënshtrohet më pak përpunimit, ndaj ruan nivele më të larta të polifenoleve dhe përbërjeve të tjera bimore. Këto substanca mund të kontribuojnë në përfitimet e mundshme shëndetësore të vajit, përfshirë mbrojtjen e yndyrave nga oksidimi, një proces që lidhet me sëmundjet e zemrës. Pikërisht për shkak të këtyre përbërjeve shtesë dhe përfitimeve të mundshme shëndetësore, vaji ekstra i virgjër i ullirit mund të jetë një produkt për të cilin ia vlen të shpenzoni pak më shumë.

2. Perimet e prera paraprakisht

Udhëzimet ushqimore rekomandojnë konsumimin e rreth 2.5 filxhanëve perime dhe 2 filxhanëve fruta në ditë. Megjithatë, sipas një vlerësimi të vitit 2019, vetëm një në dhjetë amerikanë arrin të përmbushë rekomandimet për konsumimin e frutave dhe perimeve. Perimet e prera paraprakisht zakonisht kushtojnë më shumë, por ato eliminojnë një pjesë të madhe të punës së përgatitjes. Kjo mund ta bëjë më të lehtë shtimin e perimeve në ushqime të ndryshme, si gatimet në tigan, sallatat, supat dhe vaktet e tjera. Nëse kjo praktikë ju ndihmon të konsumoni më shumë perime, atëherë shpenzimi shtesë mund t'ia vlejë.

3. Peshku me yndyrë

Peshqit me yndyrë, si salmoni, janë burime të pasura të acideve yndyrore omega-3. Këto janë yndyrna thelbësore që organizmi nuk mund t'i prodhojë vetë në sasi të mjaftueshme, ndaj duhet t'i merrni përmes ushqimit. Peshqit me yndyrë janë ndër burimet më të pasura ushqyese të omega-3 dhe mund të jenë një mënyrë e mirë për të marrë më shumë nga këto yndyra të rëndësishme. Kërkimet tregojnë se konsumimi i vetëm një deri në dy vakteve me peshk ose produkte deti në javë mund të lidhet me një rrezik më të ulët të sëmundjeve të zemrës. Disa të dhëna sugjerojnë gjithashtu se konsumimi i rregullt i peshkut me yndyrë mund të shoqërohet me më pak simptoma depresive. Peshku me yndyrë mund të jetë i freskët, i ngrirë ose i konservuar. Të gjitha këto forma mund të jenë burime të mira dhe ushqyese të omega-3.

4. Arrat dhe farat e qëruara ose të përgatitura

Të paguani pak më shumë për fistikë të qëruar, arra të copëtuara ose fara lini të bluara mund t'i bëjë ato shumë më të lehta për t'u shtuar në ushqimet që konsumoni tashmë, si tërshëra, kosi ose sallatat. Konsumimi i rreth 20–30 gramë arra dhe fara në ditë, afërsisht sa një grusht i vogël, lidhet me një rrezik më të ulët të sëmundjeve të zemrës. Arrat dhe farat përmbajnë yndyrna të pangopura, fibra dhe fitosterole, të cilat mund të ndihmojnë në ruajtjen e niveleve të shëndetshme të kolesterolit. Ato gjithashtu ofrojnë një kombinim të pasur të yndyrave, proteinave, fibrave, vitaminave, mineraleve dhe antioksidantëve, duke ofruar potencialisht përfitime të tjera për shëndetin.

5. Erëzat dhe barishtet e freskëta

Barishtet e freskëta mund t'u japin ushqimeve shumë shije, duke ju ndihmuar të mos mbështeteni te sasi të mëdha kripe ose sheqeri për t'i bërë vaktet më të shijshme. Ato janë të pasura me përbërje bioaktive që mund të kenë efekte antioksiduese dhe anti-inflamatore. Këto përbërje mund të ndikojnë gjithashtu në nivelin e sheqerit në gjak, kolesterolin dhe funksionet njohëse. Nga pikëpamja ushqyese, barishtet e freskëta dhe ato të thata mund të jenë të ngjashme, por ato të freskëta ofrojnë një shije dhe teksturë të veçantë që mund ta përmirësojë një vakt.

Nëse shija dhe praktikiteti i tyre ju inkurajojnë të përgatisni më shpesh ushqime të pasura me lëndë ushqyese, atëherë mund t'ia vlejë të shpenzoni pak më shumë për to.

Produkte ushqimore për të cilat nuk ia vlen të shpenzoni më shumë

Jo çdo produkt me çmim më të lartë ofron përfitime shtesë për shëndetin. Dy kategori që mund të mos ia vlejnë shpenzimin ekstra janë uji premium në shishe dhe produktet e etiketuara si “natyrale”.

Uji premium në shishe

Nëse uji i rubinetit në zonën tuaj është i sigurt për t'u pirë, uji i shtrenjtë në shishe nuk është domosdoshmërisht më hidratues ose më ushqyes se uji i rubinetit. Nëse nuk ju pëlqen shija e ujit të rubinetit, një filter për përdorim në shtëpi mund të jetë një alternativë më ekonomike. Një shishe uji e ripërdorshme mund ta bëjë gjithashtu më të lehtë konsumimin e ujit gjatë ditës, veçanërisht kur jeni jashtë shtëpisë. Në vend që të shpenzoni më shumë për ujë në shishe, **mund të investoni në një shishe cilësore** dhe ta përdorni vazhdimisht.

Produktet e etiketuara si “natyrale”

Fakti që një produkt është i etiketuar si “natyral” nuk do të thotë domosdoshmërisht se është më i shëndetshëm ose më i mirë për ju. Këto produkte mund të krijojnë përshtypjen se janë më të shëndetshme, por mund të përmbajnë ende sasi të larta natriumi, yndyrash të ngopura dhe sheqernash të shtuara. Para se të blini një produkt të etiketuar si “natyral”, kontrolloni panelin e vlerave ushqyese dhe listën e përbërësve. Këto informacione janë më të dobishme për të vlerësuar cilësinë ushqyese të produktit sesa vetë fjala “natyral”.

LAJME TË NGJASHME



Trajtoni bycin e syrit me këto 5 metoda natyrale!

1 MIN



Kushtojini rëndësi këtij vakti nëse po planifikoni të mbeteni shtatzënë!

2.5 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 xheleze 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



5 produkte ushqimore për të cilat ia vlen të shpenzoni më shumë, sipas një dietologu...



Çfarë ndodh me trupin tuaj kur konsumoni rregullisht ushqime të konservuara?!



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 ilaçin!



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 ishte 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...

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.