

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	Cila është perimja e nënvlerësuar që duhet të hani më shpesh?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cila-eshte-perimja-e-nenvleresuar-qe-duhet-te-hani-me-shpesh/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

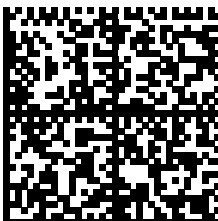
KAPUR NGA NE	19 shtator 2026, 16:59:47 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	19 shtator 2026, 16:57:20 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	7cdabc0f6f595f62d10c23774cdf6fa0bd79099d6b3c09429dd9a11fcc0d5919
TEKSTI	407a45042359896fa394c0617a677d61af00c90ba9cfb46304c1ae6faebc942d
PAMJA	de6dd2aae787de8d16e41b04419e3469b8f5b9b857e43cd23cc94b8d18b6f435

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	c68e364761a110340199c94da9ed49241bbefa5554d6ba92f2832b57585432af
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/c68e364761a110340199c94da9ed49241bbefa5554d6ba92f2832b57585432af>

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

Cila është perimja e nënvlerësuar që duhet të hani më shpesh?!



Gleria Liço

19 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Brokoli është një perime e përballueshme që ofron shumë vlera ushqyese. Ai është burim i mirë i fibrave, folatit, kaliumit, kalciumit dhe vitaminave C dhe K. Ndërsa ushqime të modës si lakra jeshile (kale), avokadoja dhe acai shpesh marrin gjithë vëmendjen, ka shumë fruta dhe perime më pak të promovuara që meritojnë një vend në një dietë të shëndetshme. Për të zbuluar se cilat ushqime të shëndetshme shpesh neglizhohen, u pyet Julie Stefanski, MD, RDN, dietologe e regjistruar nga Baltimore dhe zëdhënëse e Akademisë së Ushqyerjes dhe Dietologjisë. Intervista është **redaktuar dhe shkurtuar për qartësi dhe gjatësi**.

Brokoli është shumë i përballueshëm dhe i pasur me fibra, folat, kalium dhe vitamina C dhe K. Ai bën pjesë në familjen e lakrave, një grup perimesh që është lidhur me mbështetjen e mbrojtjes së organizmit ndaj kancerit. Ndryshe nga shumica e perimeve, brokoli është gjithashtu burim i kalciumit. Një filxhan brokoli përmban rreth 60 miligramë kalcium, që përbën afërsisht 4% të sasisë ditore të rekomanduar. Krahësuar me produktet e qumështit, nuk konsiderohet një burim shumë i pasur kalciumi, por çdo sasi kalciumi që merrni përmes ushqimit është e dobishme për organizmin. Nëse ju pëlqen brokoli i gjallë, mund të provoni ta kaurdisni për disa minuta me vaj ulliri ose hudhër, për të parë nëse gatimi përmirëson shijen dhe teksturën sipas preferencave tuaja.

Edhe pse rrushi i thatë është një burim i përqendruar sheqeri, studimet tregojnë se ai mund të ofrojë përfitime shëndetësore falë fibrave dhe përmbajtjes së hekurit. Ndryshe nga disa fruta të tjera të thata, rrushi i thatë nuk përmban domosdoshmërisht konservues shtesë, ndaj është një zgjedhje e mirë që njerëzit shpesh nuk e marrin në konsideratë. **Do të rekomandoja gjithashtu lakrën.** Ajo është një perime e familjes së kryqëzoreve dhe përmban përbërës që janë studiuar për rolin e tyre në mbrojtjen ndaj kancerit.

Lakra është zakonisht e lirë dhe shumë e gjithanshme. Mund ta konsumoni të gjallë, të gatuar ose të pjekur. Për shembull, mund ta prisni në feta të trasha dhe ta përqini në furrë për të përgatitur atë që

shpesh quhet “bifteq lakre”. Ndonjëherë njerëzit harrojnë se frutat e zakonshme, si mollët dhe dardhat, janë shumë të mira për shëndetin. Kërkimet i kanë lidhur këto fruta me një rrezik më të ulët të sëmundjeve kardiovaskulare dhe goditjes në tru. Ato mund të mos duken aq “moderne” apo tërheqëse sa disa superushqime të tjera, por ofrojnë shumë përfitime shëndetësore.

Kale, gjiza, lulalakra dhe kastravecet dikur ishin gjithashtu ushqime që nuk merrnin shumë vëmendje. Por kjo ndryshoi kur njerëzit filluan të ndanin në internet mënyra të ndryshme për t'i përdorur dhe përgatitur. Ndonjëherë krijojmë zakonet e hamë të njëjtat ushqime çdo ditë. Për ta ndryshuar këtë rutinë, mund të vizitoni tregun lokal të fermerëve ose supermarketin dhe të shikoni se çfarë mund të gjeni. Shikoni edhe në raftet e sipërme dhe të poshtme për produkte më pak të njohura, por të përballueshme dhe ushqyese. Produktet më të njohura zakonisht vendosen në nivelin e syve. **Mos zgjidhni automatikisht vetëm frutat** dhe perimet që janë më në modë. Shpesh, ushqimet e zakonshme dhe më pak të reklamuar mund të jenë po aq ushqyese dhe më të përballueshme.

LAJME TË NGJASHME



7 ushqime me pak kalori që nuk janë sallatë jeshile...
2.5 MIN



Këto katër ushqime sugjerohen nga ekspertët për të gjithë ju që ndiheni të dëshpëruar dhe të stresuar!
2.5 MIN



Kujdes nga këto ushqime që konsumoni në darkë sepse ju krijojnë fryrje pa e ditur...
1.5 MIN



A e dini se pse brokoli është një nga perimet më të shëndetshme?!
1 MIN



Brokoli apo lulalakra? Cila fiton me vlera ushqimore më të shëndetshme?
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, ndërrojnë 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



Cila është perimja e nënvlerësuar që duhet të hani më shpesh?!



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 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...

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.