

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	Do të habiteni, por këto janë 3 gjëra që dietologët shikojnë kur zgjedhin një bukë të shëndetshme... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/do-te-habiteni-por-keto-jane-3-gjera-qe-dietologet-shiko-jne-kur-zgjedhin-nje-buke-te-shendetshme/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

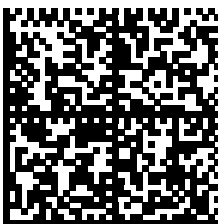
KAPUR NGA NE	19 shtator 2026, 19:18:06 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	19 shtator 2026, 19:07:23 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	d023ca71aca313494cb4a29375893032a2f41ae50019db93a29f7707441d3bdf
TEKSTI	2b8afdb68bc3baabf347d18c4a5164dd828c44a5919e92c4257bef5251a82794
PAMJA	8911e26703df3de0cb2bd6852c2f8e861bb7990ae3cf8cec69623f3277e143b9

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	0f98ad8b5958d8b215457125c4c8c01e09511d1bb2f7837d7f4bdfb3a79f77aa
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	236eb96fe169b4692e142b22588aed50ca0b168d3e0d8d3c079cd404682cbd2f
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/0f98ad8b5958d8b215457125c4c8c01e09511d1bb2f7837d7f4bdfb3a79f77aa>

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



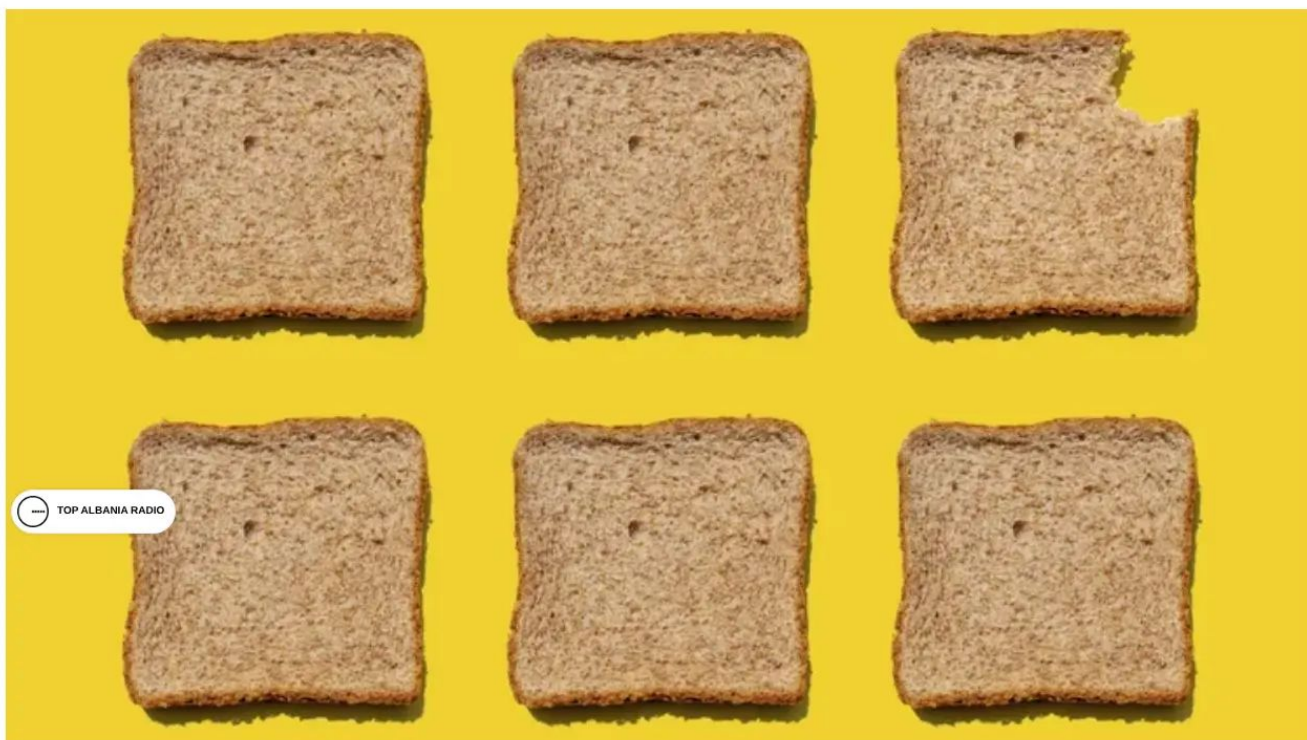
Food & Drink Lifestyle

Do të habiteni, por këto janë 3 gjëra që dietologët shikojnë kur zgjedhin një bukë të shëndetshme...



Gleria Liço

19 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Buka e shëndetshme për sanduiç duhet të ketë një listë të shkurtër përbërësish. Kërkoni bukë të bërë me 100% drithëra integrale, pasi ato ofrojnë më shumë fibra, vitamina dhe minerale sesa alternativat me drithëra të rafinuara. Një listë e shkurtër dhe e thjeshtë përbërësish është zakonisht një shenjë e mirë. Proteinat dhe fibrat punojnë së bashku për ta bërë bukën më ngopëse dhe për të ndihmuar në ruajtjen e niveleve më të qëndrueshme të energjisë. Rafti i bukës mund të jetë konfuz për shkak të shumë termave të ndryshëm ushqimorë. Për të gjetur një bukë të shëndetshme për sanduiç, filloni duke kontrolluar listën e përbërësve dhe etiketën ushqyese. Dietologët rekomandojnë të kërkoni 100% drithëra integrale, të paktën 3 gramë fibra për fetë, sa më pak sheqer të shtuar dhe një listë të shkurtër e të qartë përbërësish.

1. Kërkoni 100% drithëra integrale

Një nga treguesit më të rëndësishëm të një buke të shëndetshme është nëse ajo është bërë me drithëra integrale. Drithërat integrale përmbajnë krundet, embrionin dhe endospermin pjesë të kokrrës që ofrojnë fibra, vitamina të grupit B, hekur, magnez dhe përbërës të dobishëm bimorë.



Kur zgjidhni një bukë të shëndetshme, kërkoni produkte të bëra me 100% drithëra integrale, tha Morgan Walker, RD, dietologe sportive në Lebanon Valley College. Ajo shpjegoi se drithërat integrale mbështesin shëndetin e zorrëve, shëndetin e zemrës dhe rregullimin e sheqerit në gjak.

Si rregull i përgjithshëm, Walker rekomandon zgjedhjen e bukëve që kanë të paktën 3 gramë fibra për fetë. Përbërës si mielli integral i grurit, tërshëra integrale, thekra ose drithërat e mbira tregojnë se buka ka më shumë vlera ushqyese. Kërkimet e mbështesin këtë. Dietat e pasura me drithëra integrale lidhen me një rrezik më të ulët të sëmundjeve kronike, përfshirë sëmundjet e zemrës dhe diabetin e tipit 2, krahasuar me dietat e pasura me **drithëra të rafinuara**.

2. Kontrolloni proteinat

Walker thotë se bukët e bëra me drithëra integrale, fara ose drithëra të mbira kanë tendencë të përmbajnë më shumë proteina sesa alternativat shumë të rafinuara. Kjo mund të ndihmojë në rritjen e ndjenjës së ngopjes dhe në sigurimin e energjisë më të qëndrueshme ndërmjet vakteve. Edhe pse buka nuk ka nevojë të jetë burimi kryesor i proteinave, zgjedhja e një buke që përmban disa gramë më shumë proteina për fetë mund të ndihmojë në plotësimin e një vakti. Kombinimi i një buke me më shumë proteina me mbushje të balancuara si vezë, gjalpë arrash, ton ose humus mund të ndihmojë më tej në ndjenjën e ngopjes dhe në ruajtjen e energjisë gjatë gjithë ditës.

3. Kontrolloni listën e përbërësve

Pretendimet në pjesën e përparme të paketimit mund të jenë çorientuese. Fjala “multigrain” nuk do të thotë automatikisht se buka është integrale, dhe “wheat bread” (bukë gruri) mund të jetë ende kryesisht e bërë nga miell i rafinuar, edhe nëse ka ngjyrë më të errët.

“Jo të gjitha bukët e grurit janë të shëndetshme, ndaj u këshilloj pacientëve të mi të mos i kushtojnë vëmendje pjesës së përparme të etiketës dhe të përqendrohen te lista e përbërësve, tha Jennifer Rawlings, RD, dietologe e regjistruar dhe edukatore e certifikuar për diabetin në My RDN Coach, LLC.

Ajo rekomandon të kërkonte “whole wheat” ose “100% whole wheat” si përbërësin e parë. **Ky është treguesi më i mirë se buka** do të ofrojë fibra, vitamina të grupit B dhe minerale, në vend që thjesht të ketë aromë ose shije gruri.

Çfarë duhet të shmangni te buka e blerë në dyqan

Shumë lloje buke përmbajnë përbërës të shtuar që nuk përmirësojnë vlerën ushqyese dhe mund ta bëjnë më të vështirë menaxhimin e sheqerit në gjak, shëndetin e zemrës ose ndjenjën e ngopjes. Kur kontrolloni listën e përbërësve dhe etiketën ushqyese, këto janë disa nga gjërat kryesore që duhet të keni parasysh.

Mielli i rafinuar si përbërësi i parë: Nëse përbërësi i parë është miell gruri i pasuruar, miell gruri ose miell i pazbardhur, buka është kryesisht e bërë nga drithëra të rafinuara. Këtyre drithërave u është hequr një pjesë e madhe e fibrave dhe lëndëve ushqyese, gjë që kufizon përfitimet e tyre për shëndetin e zorrëve dhe kontrollin e sheqerit në gjak.

Sheqernat e shtuara: Shumë lloje buke përmbajnë sheqer të shtuar, edhe kur nuk kanë shije të ëmbël. Walker rekomandon të zgjidhni alternativa me jo më shumë se 1–2 gramë sheqer të shtuar për fetë, veçanërisht për personat me diabet ose probleme me nivelin e sheqerit në gjak.

Sasia e tepërt e natriumit: Buka mund të jetë një burim i papritur natriumi. Një sasi e caktuar nevojitet për shije dhe strukturë, por nivelet shumë të larta të natriumit mund të jenë problem për personat me tension të lartë ose për ata që kujdesen për shëndetin e zemrës.

Aditivët ose konservuesit: Konservuesit, aditivët dhe përbërësit me emra të vështirë për t'u shqiptuar nuk janë të nevojshëm për vlerën ushqyese dhe nuk ka prova të forta që mbështesin idenë se **ata janë shitesha të shëndetshme**.





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

3.5 MIN



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

5 MIN



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

5 MIN



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

3 MIN



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

3.5 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, ndërrohet 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!



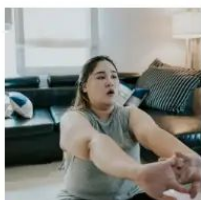
Humb betejën me kancerin, shuhet aktorja e njohur turke!



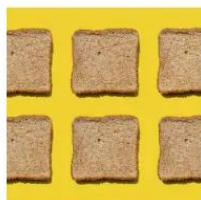
Studim alarmues/45% e djemve të Gen Z nuk kanë kërkuar kurrë një vajzë për takim ballë për ballë!



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



Ushtrimet më të mira për inflamacionin, sipas mjekut!



Do të habiteni, por këto janë 3 gjëra që dietologët shikojnë kur zgjedhin një bukë të shëndetshme...



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!

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

Kontaktoni
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.