

**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 | Ushqimet e konservuara, të shëndetshme apo të dëmshme? Ja çfarë duhet të dini                                                                                                                                                                     |
| ADRESA  | <a href="https://lajmifundit.al/soft/ushqimet-e-konservuara-te-shendetshme-apo-te-demshme-ja-cfar-e-duhet-te-dini-i1338027">https://lajmifundit.al/soft/ushqimet-e-konservuara-te-shendetshme-apo-te-demshme-ja-cfar-e-duhet-te-dini-i1338027</a> |
| BURIMI  | <a href="https://lajmifundit.al">lajmifundit.al</a>                                                                                                                                                                                               |
| GJENDJA | online                                                                                                                                                                                                                                            |

## KOHA

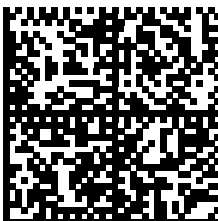
|                       |                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KAPUR NGA NE          | 20 shtator 2026, 17:10:21 UTC<br><i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>                            |
| DEKLARUAR NGA PORTALI | 20 shtator 2026, 17:01:44 UTC<br><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 | 5263a8e00319772aa08e49f0cac2dc9e17d0778e32a07580c12e5805584466a7 |
| TEKSTI     | e248c7a4f2598cf415255682992b6e958bfa7fdd85e06081a2f8faaf0c0c44ad |
| PAMJA      | 49b8122ea5e44ab3bcf2789203f5bb00ed164aeacfcab1378a1ef7335f02cf7a |

## ZINXHIRI I PROVËS

|               |                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KJO HYRJE     | ca393a1c10cba3c807a78bfd4f7acc7a6df9fec924b818a47c9515e729dad844                                |
| E MËPARSHMJA  | —                                                                                               |
| RRËNJA MERKLE | f7f0073ad38d84bc7b2018e08e1ed9b5f21036120699a0dce35325619714cf4d                                |
| ANKORIMI      | submitted — dërguar, ende pa bllok<br><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/ca393a1c10cba3c807a78bfd4f7acc7a6df9fec924b818a47c9515e729dad844>

## 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

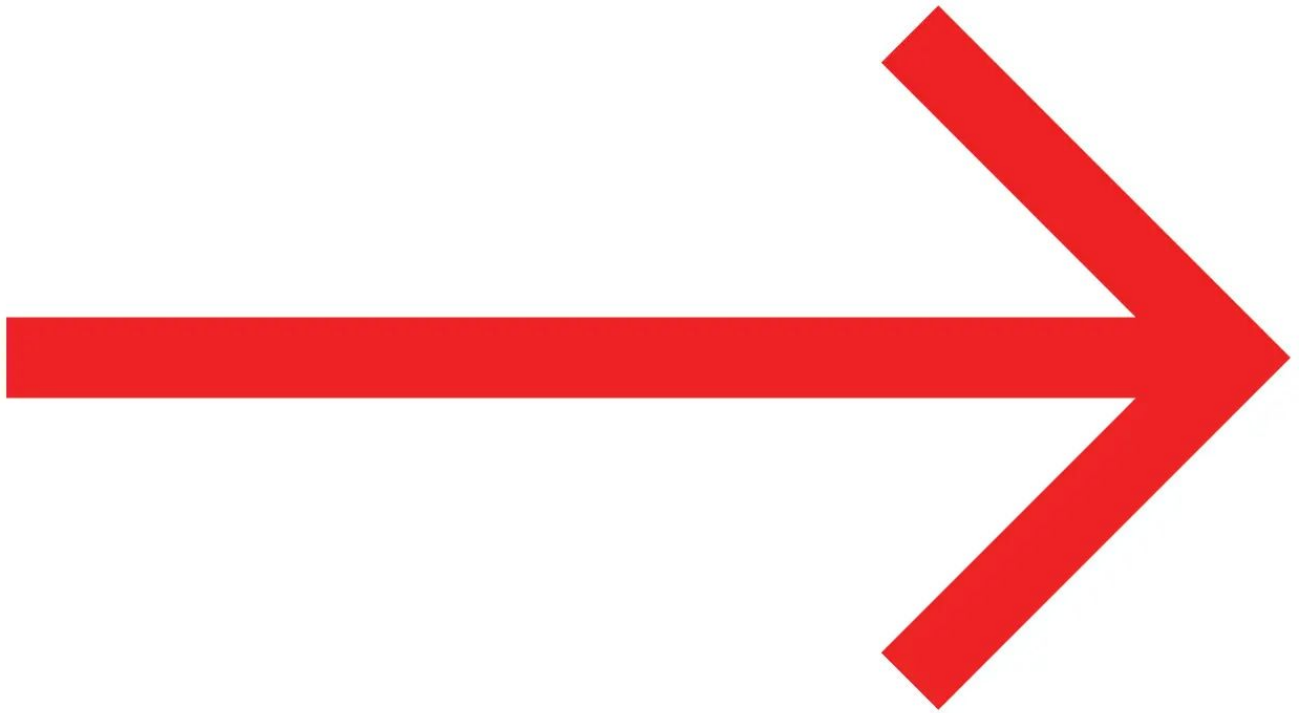




- [AKTUALITET](#)
- [Politike](#)

## [Ushqimet e konservuara, të shëndetshme apo të dëmshme? Ja çfarë duhet të dini](#)

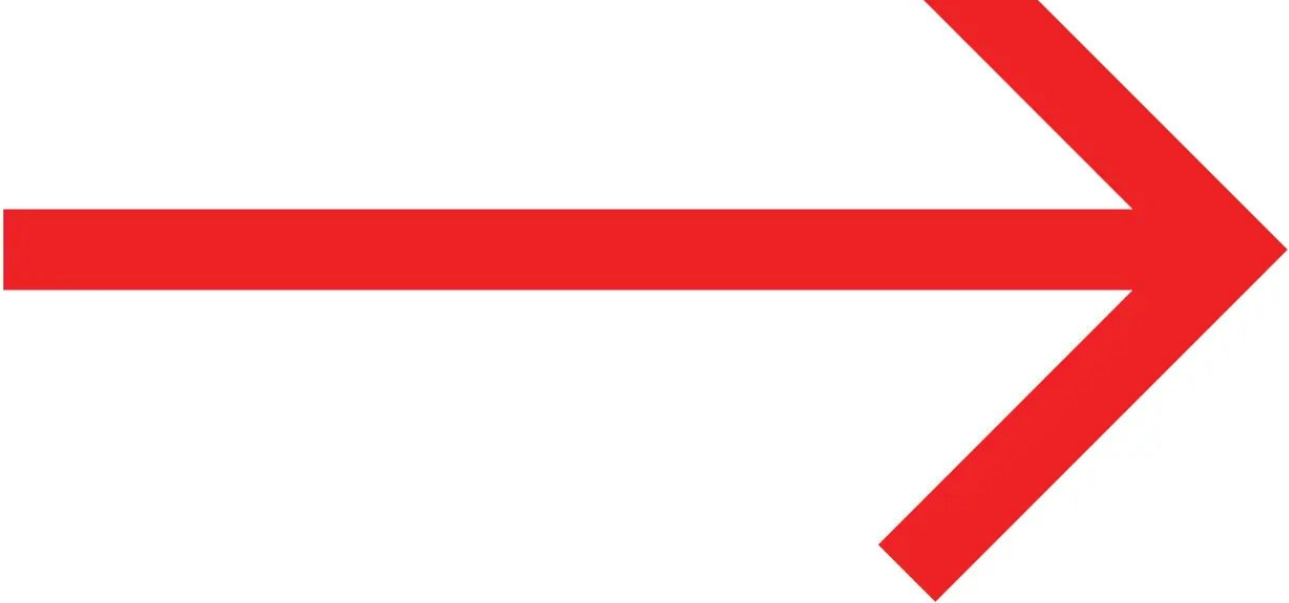
Lexo lajmin e plote



## [‘Revolucioni i Flamingove’, Rama për gazetën gjermane: Shqipëria nuk shitet... Nuk ndihem i kërcënuar](#)

Lexo lajmin e plote





## **Kim Kardashian mahnit në tapetin e kuq, shfaqet me fustanin vintage të Tom Ford (FOTO)**

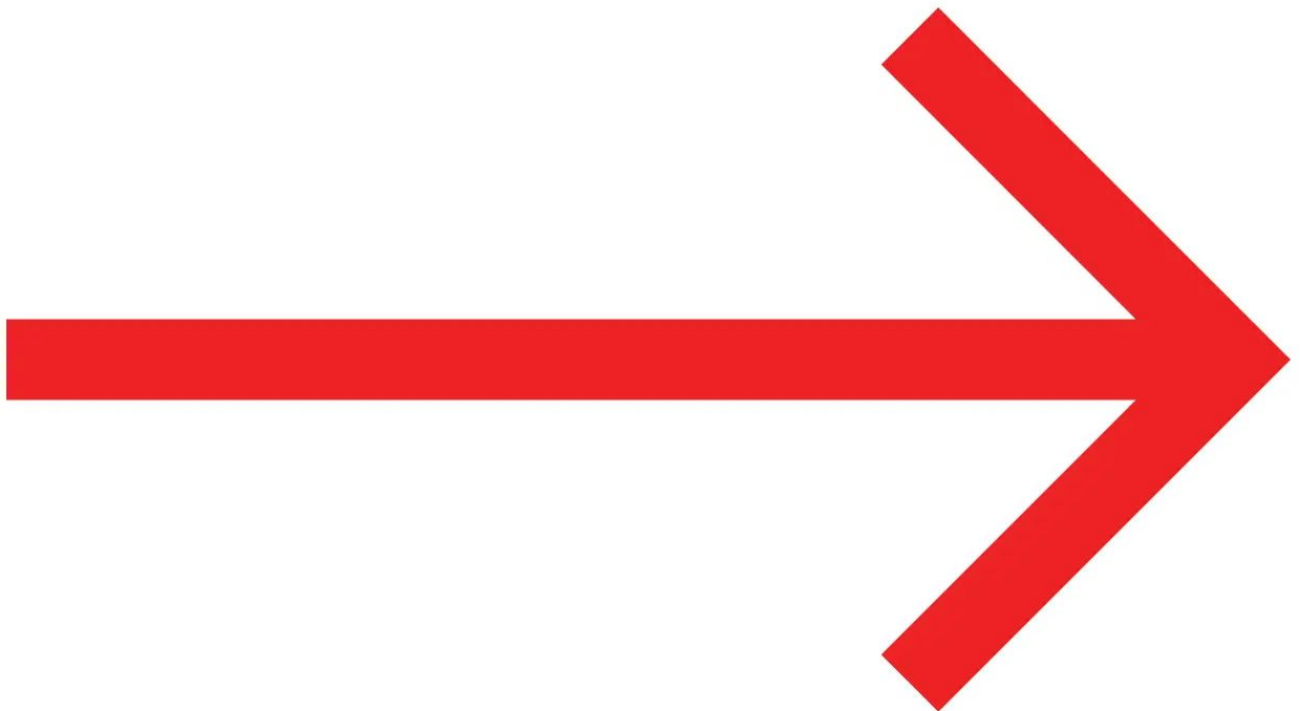
Lexo lajmin e plote





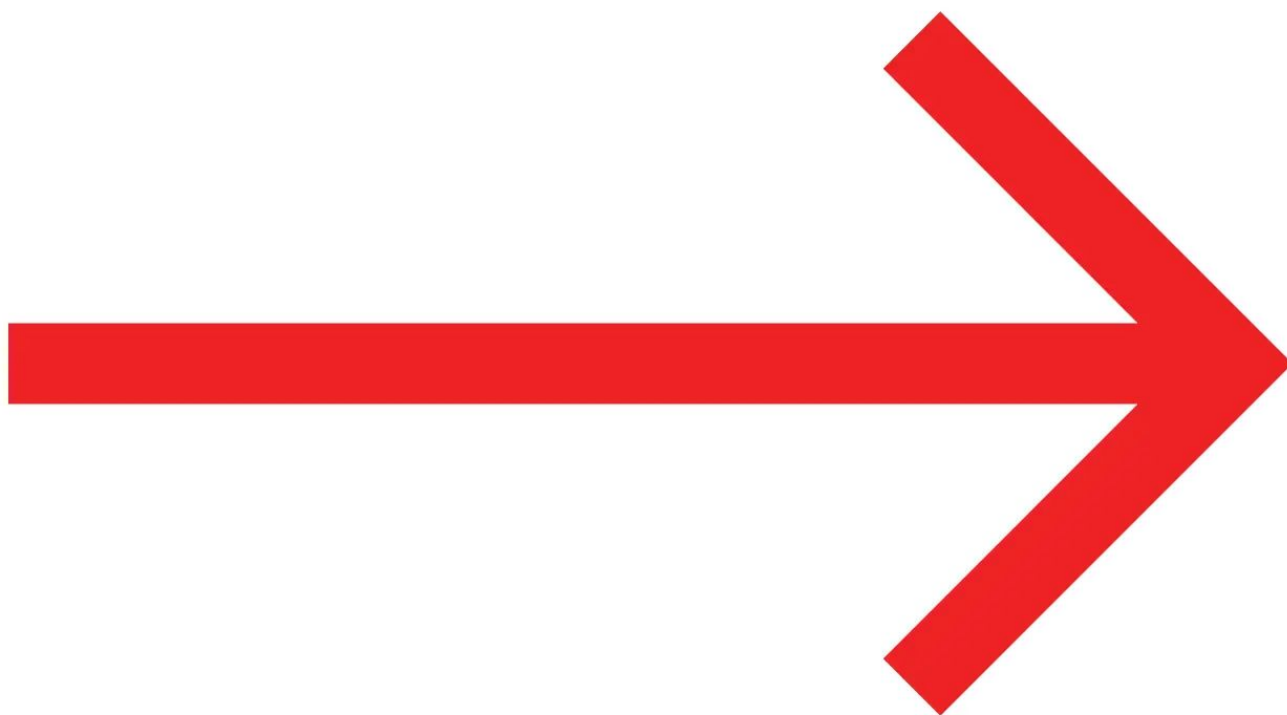
## [Ukraina sulmon për herë të parë Rusinë me raketa balistike, Zelensky: Goditëm objektet e industrisë së naftës](#)

Lexo lajmin e plote



## [Super El Nino po merr fuqi, kur priten reshjet e para të borës?](#)

Lexo lajmin e plote



## Ushqimet e konservuara, të shëndetshme apo të dëmshme? Ja çfarë duhet të dini

 Lajmifundit / 20 Shtator 2026, 19:01  
**Shperndaje**  
Soft





### 1. Trupi juaj mund të marrë një shtesë të mirë lëndësh ushqyese

Peshqit e konservuar, si toni, salmoni dhe sardellet, janë burime të mira të acideve yndyrore omega-3. Frutat dhe perimet zakonisht konservohen kur janë në pikun e freskisë, gjë që ndihmon në ruajtjen e shumë prej vlerave të tyre ushqyese. Shumica e vitaminave dhe mineraleve ruhen gjatë procesit të konservimit.

Proteinat, fibrat dhe yndyrnat nuk preken ndjeshëm nga ky proces. Në disa ushqime, përpunimi me nxehtësi mund të rrisë madje sasinë e antioksidantëve që trupi mund të përthithë. Për shembull, likopeni që gjendet te domatet mund të jetë më i disponueshëm në produktet e konservuara, pasi nxehtësia ndihmon në çlirimin e tij.

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.