

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	Sheqer i lartë në gjak? Çfarë duhet të kontrolloni tjetër përveç indeksit glicemik – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/sheqer-i-larte-ne-gjak-cfare-duhet-te-kontrolloni-tjeter-perve-c-indeksit-glicemik/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

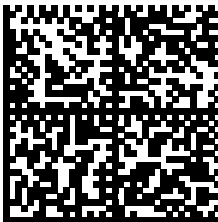
KAPUR NGA NE	23 shtator 2026, 20:37:00 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	23 shtator 2026, 20:35:46 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	572437cf7985692f9caef32384976367ffb2d9127d0924fea36a02781dc6d8cd
TEKSTI	349702de51498a4c99d840b355c242f186c64a3bc7c943a788ac260cd24a6923
PAMJA	0abae68eae5d16eab34527140fa56d8d6f91cfcf24497881401e31c42a2d897

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	73b699fdef658d752ec641ae3f13246907399487ab0071282db14a8a0ee234d1
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	55f810520a93a3fb0649992dafdc0630325acd6490d1af12697ee3ba7602edf3
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/73b699fdef658d752ec641ae3f13246907399487ab0071282db14a8a0ee234d1>

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



glicemike (NG), e cila merr parasysh jo vetëm shpejtësinë me të cilën një ushqim rrit gliceminë, por edhe sasinë e karbohidrateve që përmban porcioni që konsumojmë.

Indeksi glicemik mat se sa shpejt rritet sheqeri në gjak pas konsumimit të një ushqimi. Megjithatë, një ushqim me IG të lartë nuk do të thotë domosdoshmërisht se duhet shmangur. Për shembull, pjeperi ka një IG relativisht të lartë, por një porcion normal prej 150 gramësh përmban pak karbohidrate dhe ka ngarkesë glicemike të ulët. E njëjta gjë vlen edhe për shalqirin.

Në praktikë, rëndësi ka edhe sasia dhe kombinimi i ushqimeve. Proteinat, yndyrnat dhe fibrat mund të ngadalësojnë përthithjen e glukozës. Për shembull, makaronat integrale të ziera al dente, të shoqëruara me perime, bishtajore dhe pak vaj ulliri, ndikojnë ndryshe në glicemi sesa një porcion i madh makaronash të bardha të konsumuara vetëm.

Ad

Ndaj, nuk ka arsye të përjashtoni automatikisht një ushqim vetëm sepse ka indeks glicemik të lartë. Më e rëndësishme është të kontrolloni porcionin, llojin e karbohidrateve dhe mënyrën se si i kombinoni. Frutat e plota, perimet dhe ushqimet e pasura me fibra mund të jenë pjesë e një ushqyerjeje të ekuilibruar, ndërsa pijet me sheqer, ëmbëlsirat dhe ushqimet shumë të përpunuara duhen kufizuar.

#glicemi

#sheqerinegjak

5 Ndryshime në drejtimin e Policisë së Shtetit, emërime të reja në disa qarqe

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

REKLAMË



WRITTEN BY
Elisjeda Kiko
Gazetar/e · Vizion Plus

Të gjithë artikujt →

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

"Tabela e rezultateve", loja e...

Taulant Halili 23 Sht 19:54



LIFESTYLE

Dokumentet e zbuluara në arkivat ...

Redaksia Web 23 Sht 18:32



LIFESTYLE

Fundi i shtatorit sjell ndryshime të mëdha...

Redaksia Web 23 Sht 18:17

REKLAMË

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë
Bota
Vendi
Kronikë
Lifestyle

Programe

Programe
Seriale
Guida TV
Video
Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh
Karriera
Kontakt
Reklamo me ne
Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies
Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

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.