

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	Gastroenterologu i Harvardit zbulon se cilin frut nuk e ha kurrë: Është plot sheqer dhe pothuajse aspak fi bra
ADRESA	https://lajmifundit.al/gastroenterologu-i-harvardit-zbulon-se-cilin-frut-nuk-e-ha-kurre-eshte-plot-sheqer-dhe-pothuajse-aspak-fibra-i1338885
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

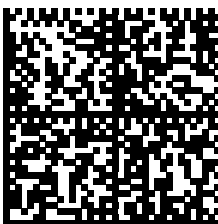
KAPUR NGA NE	27 shtator 2026, 08:38:25 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	27 shtator 2026, 10:22:48 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c58246d1b20ea161e507d8c91e6cbd369747b6b8048d31f8f131ae88e9a89fb5
TEKSTI	592c926a298e9ec5f816b1bc2466385956c7bf466a7300de19e10675775e6493
PAMJA	b844c2e070eb3a80e98631b2c87b5891a52adf8e4160695fd1f608b96403c304

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	59eb5aac71857d5dc5658be49f0a5352bb589ae00b2a8333eea8ab99deb35ad8
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	b15fa4fb9899cfd04d55deb4808016b106f413d91b2f45c6fda6eeee1406fd0e
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/59eb5aac71857d5dc5658be49f0a5352bb589ae00b2a8333eea8ab99deb35ad8

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

Gastroenterologu i Harvardit zbulon se cilin frut nuk e ha kurrë: Është plot sheqer dhe pothuajse aspak fibra

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Dy ngjarje tragjike sot në Korçë / Policia jep detajet e para

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Rezervuari që ndezi konfliktin në West Bank, palestinezët pa ujë ndërsa izraelitët e kthejnë në vend argëtimi

[Lexo lajmin e plotë](#) →

A po i afrohet ndërtimi sërish ciklit rënës

[Lexo lajmin e plotë](#) →

43-vjeçarin e zuri makina poshtë dhe ndërroi jetë, dëshmitari: Ishte taksixhi, do ikte në pazar

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Gastroenterologu i Harvardit zbulon se cilin frut nuk e ha kurrë: Është plot sheqer dhe pothuajse aspak fibra



LAJMI FUNDIT / 27 SEPTEMBER 2026, 10:22

Shpërndaje

SOFT



Gastroenterologu Dr. Saurabh Sethi i Harvardit ka përpiluar një listë me dhjetë fruta të zakonshme – të renditura nga më të mirat tek më të këqijat për shëndetin e zorrëve. Gjetjet e tij kanë habitur shumë njerëz sepse vendosin një nga frutat më të njohura në fund të listës.

Edhe pse miliona njerëz i hanë për mëngjes, Dr. Sethi paralajmëron se bananet e pjekura shumë përmbajnë shumë sheqer dhe shumë pak fibra dhe niseshte rezistente – substanca që ushqejnë bakteret e mira të zorrëve. Kjo është arsyeja pse ai i quan ato “shkopinj çokollate me lëkurë” të vërtetë. Nga ana tjetër, bananet paksa të gjelbra janë një zgjedhje shumë më e mirë sepse përmbajnë më shumë fibra, nxisin ngopjen dhe ndihmojnë në rregullimin e tretjes.

Në krye të listës janë boronicat dhe shëgët – bomba të vërteta ushqyese. Ato janë të pasura me antioksidantë dhe polifenole, substanca që zvogëlojnë inflamacionin në trup, mbrojnë zemrën dhe zvogëlojnë rrezikun e sëmundjeve kronike si diabeti dhe kanceri. Një studim tregoi se njerëzit që hanë rregullisht ushqime të pasura me polifenole kanë deri në 46% më pak rrezik për të zhvilluar sëmundje të zemrës.

Dr. Sethi thekson në mënyrë specifike kivin si një burim të fibrave të tretshme. Ai formon një xhel në zorrë që lehtëson kapsllëkun dhe nxit jashtëqitjen e rregullt. Tretja e rregullt është e rëndësishme jo vetëm për rehatinë, por edhe për shëndetin afatgjatë të zorrëve, sepse zvogëlon kontaktin e mukozës me substanca potencialisht të dëmshme.

LEXONI GJITHASHTU



Dy ngjarje tragjike sot në Korçë / Policia jep detajet

MOTI NE TIRANE

Tirana, Albania

POLITIKË

Rama kthehet sot nga SHBA-të/
Mban konferencë në Rinas, do të
flasë për arrestin e Viora Hysenit?

POLITIKË

Tragjedia me 6 viktima në Athinë,
reagon Ministria e Jashtme e
Shqipërisë: Jemi thellësisht të
pikëlluar

TRENDING

Destinacioni sekret: Wizz
Air sjell në TIA 150
influencues dhe gazetarë
për të zbuluar Shqipërinë

Kryeministri Rama në New
York: Aeroporti
Ndërkombëtar i Tiranës,
dëshmi e transformimit të
Shqipërisë



e para



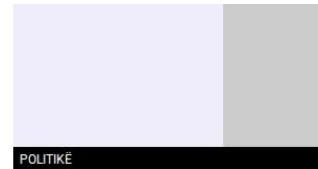
Rezervuari që ndezi konfliktin në West Bank, palestinezët pa ujë ndërsa izraelitët e kthejnë në vend argëtimi



A po i afrohet ndërtimi sërish ciklit rënës

Mollët, dardhat dhe pjeprat morën nota mesatare—ato janë të mira për hidratim dhe furnizim me vitamina, por jo aq të fuqishme për zorrët sa manaferrat. Rrushi dhe portokallet patën një rezultat pak më të keq: ndërsa përmbajnë vitamina dhe minerale, ato kanë relativisht pak fibra dhe kanë reziqe specifike.

Edhe pse janë të mbushura me vitaminë C dhe folat, hulumtimet kanë treguar se konsumimi i tepërt i agrumeve mund të rrisë rrezikun e kancerit të lëkurës për shkak të vetive të tyre fotosensibilizuese. Kjo nuk do të thotë që duhet t'i hiqni dorë nga dieta, por teprimi me to nuk rekomandohet. Nëse dëshironi një zorrë të shëndetshme dhe të lumtur, Dr. Sethi rekomandon të konsumoni më shpesh boronica, shegë dhe kivi, dhe të hiqni dorë nga bananet e pjekura shumë – qoftë për biskota ose fare nga pjata juaj.



POLITIKË

Thirrja "urgjente"/ Rama mesazh shqiptareve nga Rinasia pas kthimit nga SHBA, zbardhen detajet



POLITIKË

"Paketa e Maleve është për pronarët"/ Kryeministri Rama nga Nju Jorku: Zvërneci sjell 4 miliardë euro, po studiojmë ndikimin në mjedis

ME TE LEXUARAT



"Zbraz karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e...

[Lexo lajmin e plotë](#)



Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)



Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)



Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

ME TE LEXUARAT

"Zbraz karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plotë](#)

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Askush nuk është mbi ligjin"/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plotë](#)

Sekuestrohet hoteli "Central Park Premium" në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot"/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plotë](#)

Lajmi Fundit



KUSH JEMI

KONTAKT REDAKSINË

TE DHENAT PERSONALE

COOKIES

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të mërrinjoftimeperiodike meLajmet e Fundit.

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.