

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	Molla apo dardha?! Ja se cili frut është më i shëndetshëm... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/molla-apo-dardha-ja-se-cili-frut-eshte-me-i-shendetshem/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

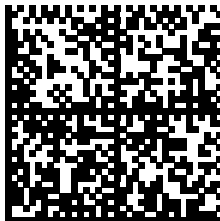
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 14:19:59 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 14:10:45 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	46a21e055c3715122f2980705b8340fc838ea978fbbd2df7ee9a7b452898deaa
TEKSTI	05f30adb334918e34ce1ae1ca1cd535cba5b4a031bbd48abf22d223898bdf16d
PAMJA	5012ece9a6ba0bd2d1f5e5351ae1e6a3ed82e36caba24bdcb5d4c43ccddb3d42

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	d2fbda50a1ae330720513d104c4afe837bea05bd82da03886aab6cd56f474cc7
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	282274d0ff18f09ea4854e79728659ffe2d6cd028bfa2085cb95da6ce0a699bb
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/d2fbda50a1ae330720513d104c4afe837bea05bd82da03886aab6cd56f474cc7>

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



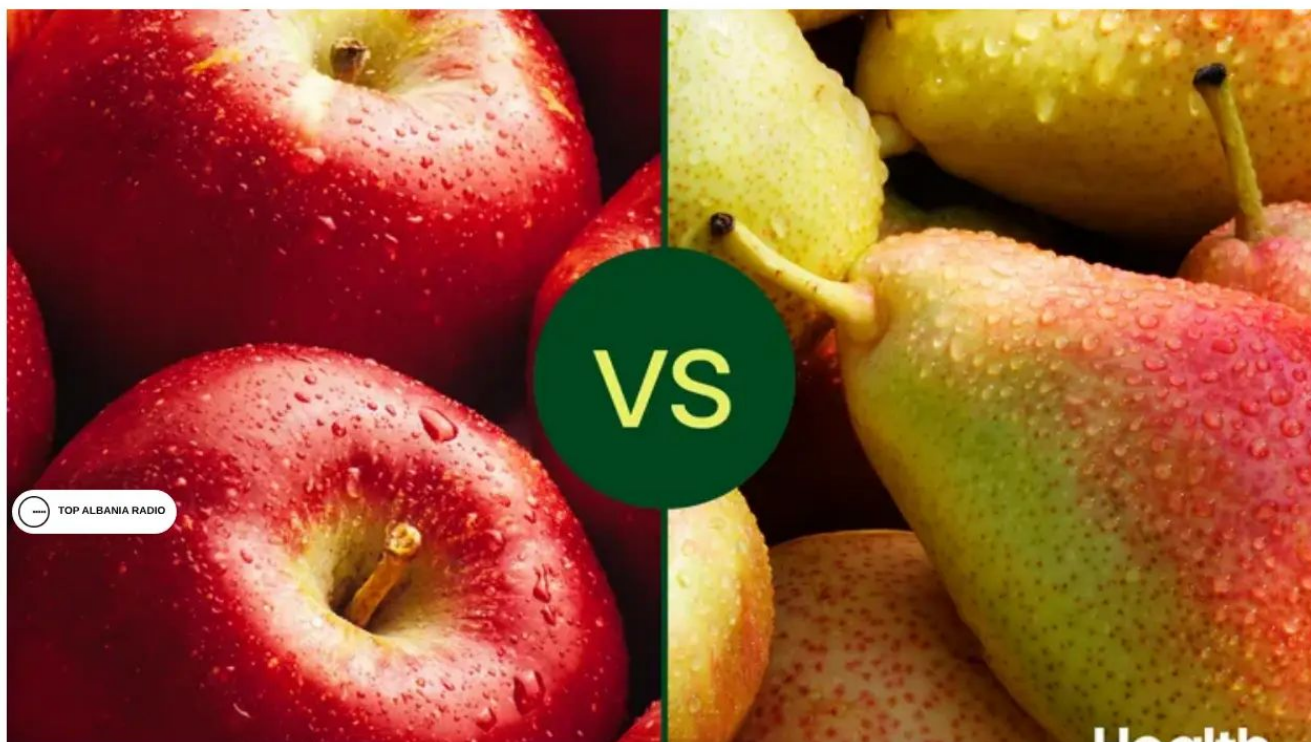
Food & Drink Lifestyle

Molla apo dardha?! Ja se cili frut është më i shëndetshëm...



Gleria Liço

28 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Mollët dhe dardhat janë ndër frutat më të konsumuara, sidomos gjatë vjeshtës, por kur bëhet fjalë për kontrollin e sheqerit në gjak, dardhat mund të kenë një avantazh të vogël. Sipas ekspertëve të ushqyerjes, të dyja frutat janë zgjedhje të mira për një dietë të shëndetshme, pasi kanë indeks glicemik të ulët dhe përmbajnë fibra e përbërës të dobishëm bimore.

Megjithatë, dardhat kanë një indeks glicemik mesatarisht më të ulët se mollët. **Mollët** kanë një indeks glicemik rreth 40, ndërsa dardhat rreth 30, megjithëse vlerat mund të ndryshojnë në varësi të varietetit dhe pjekurisë së frutit. Një tjetër faktor është përmbajtja e fibrave. Një filxhan dardhë përmban rreth 4 gramë fibra, ndërsa e njëjta sasi molle rreth 2.5 gramë. Fibrat ndihmojnë në ngadalësimin e tretjes dhe përthithjes së sheqerit, duke kontribuar në një rritje më graduale të glukozës në gjak.

Ekspertët theksojnë megjithatë se ndryshimi mes dy frutave nuk është i madh. Si mollët, ashtu edhe dardhat përmbajnë ujë, fibra dhe polifenole, përbërës që mund të kenë efekte të dobishme në shëndetin metabolik. Studime të ndryshme i kanë lidhur të dyja frutat edhe me një rrezik më të ulët të diabetit të tipit 2.

Për një ndikim edhe më të qëndrueshëm në sheqerin në gjak, dietologët këshillojnë që frutat të konsumohen të plota dhe me lëkurë, në vend të lëngjeve të frutave. Ato mund të shoqërohen gjithashtu me ushqime që përmbajnë proteina ose yndyra të shëndetshme, si kosi grek ose gjalpi i arrave. Në fund, mes mollës dhe dardhës, zgjedhja nuk ka pse të jetë një dilemë. **Dardha** mund të ketë një avantazh të lehtë, por të dyja frutat mund të jenë pjesë e një ushqyerjeje të shëndetshme dhe të përshtatshme për menaxhimin e sheqerit në gjak.

LAJME TË NGJASHME



Dëshironi të rregulloni kolesterolin?! Këto janë frutat që ju duhen...

1 MIN



Bërthama e mollës përmban sasinë më të madhe të antioksidantëve dhe probiotikëve...

4.5 MIN



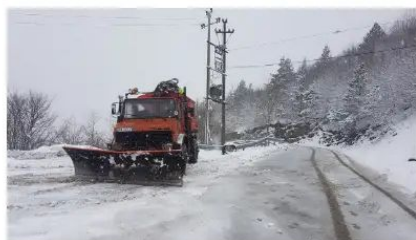
Çfarë ndodh me trupin tuaj kur hani një mollë para gjumit?!

3 MIN



Përfitimet shëndetësore të saj janë të pafundme! Ja pse duhet të konsumoni mollë...

1.5 MIN



Dëbora mbulon Dardhën dhe Voskopojën, nuk ka probleme në qarkullim!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



Andy Carroll rikthehet në fushën e futbollit pas rrëfimit për sulmin seksual!



Vjeshta kalohet më bukur me muzikën e përzgjedhur nga DeeJay-t e TAR!



"Patëm një dasmë të madhe shqiptare..."/ Dua Lipa ndan pamje nga dasma familjare!



Ben Affleck pranon se fëmijët qeshin me të kur përpigjet t'u japë këshilla për dashurinë?



Rita Ora tërheq vëmendjen me paraqitjen e fundit, vë në pah linjat trupore!



Vdekja e Giorgos Mazonakis, zbulohet mesazhi i fundit për trajtimin dhe pagesën...



"Para nga qielli"/Parashikimi i Baba Vanga-s për dy shenjat e zodiakut!



Nga dhoma e hotelit me Guardiolen të 15 vite si drejtor i Lazios dhe aventura te Milani, Igli Tare në një rrëfim ndryshe!



Dua Lipa arrin një tjetër rekord, kap shifrën e 1 miliard...



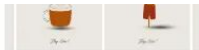
Nations League, sonte SHQIPËRI vs. BJEËLORUSI/Ekskluzivisht në DigitAlb!

EDITORI SUGJERON





Molla apo dardha?! Ja se cili frut është më i shëndetshëm...



Vjeshta kalohet më bukur me muzikën e përzgjedhur nga DeeJay-t e TAR!



Këshilli i Sigurisë Kombëtare mbledhet urgjentisht pas rastit të Vlorë Hysenit, Muhamed Veliu jep detajet: Kush do të jetë në krye të SHISH?



Apple surprizon me risitë, AI bën gabimin e frikshëm dhe Tesla rikthen makinën që “fluturon”!



As viti i shtatë dhe as i dhjetë, ja se kur tradhtojnë çiftet në një lidhje...



Pas 8 vitesh pritjeje, Tesla Roadster rikthehet me një premtim të çmendur: Makina që mund të fluturojë?!



Një identifikim i gabuar nga AI ngriti në këmbë ushtrinë e SHBA-së, gati për sulm! Ja si ndodhi gjithçka...



Apple Watch tani “dëgjon” bisedat tuaja dhe i përmbledh për ju?! Risia që po ngre pikëpyetje...



Keni rënë në dashuri?! Apo është thjesht...



Apple më në fund palos iPhone-in dhe vjen me “iPhone Duo”... por a ia vlen 1,999 dollarë?

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

Kontakti
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.