

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	Mos i hiqni nga dieta! Ja sa drithëra të plota duhet të konsumoni çdo ditë
ADRESA	https://lajmifundit.al/mos-i-hiqni-nga-dieta-ja-sa-drithera-te-plota-duhet-te-konsumoni-cdo-dite-i1339037
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

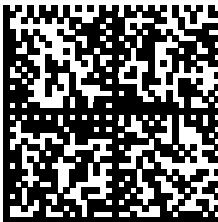
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 17:19:36 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 19:11:10 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	5cb9fb337b80341860de76d3e914c31db7809e99fa16d7b6fdf04a1115a2eedf
TEKSTI	cf9d3541f19f53cece8285c66983b12bd7d6eacc24df6372fba0eff5c4247d1d
PAMJA	12aa371d71a02bd10b3752b7c299b0db7b2cd0476584fcf5275a16085488e93b

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	0e14b27c3843042497e97c64bddcfa08ce289b40efea593c45437b60070a1628
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	18c690da73dc1a573fdd24afdc5abc524a645e4949def315e2ee13951ef2125f
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/0e14b27c3843042497e97c64bddcfa08ce289b40efea593c45437b60070a1628>

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

Mos i hiqni nga dieta! Ja sa drithëra të plota duhet të konsumoni çdo ditë

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Digjet banesa, flakët marrin jetën e nënës dhe tre fëmijëve, dyshohet se gjithçka nisi nga një...

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Tre shqiptarë humbën jetën nga shpërthimi i godinës në Greqi, zbardhen detaje të reja

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Tensionet në Egje, media greke zbulon skenarin ushtarak në rast lufte me Turqinë: Ja çfarë do të bënte Greqia në 24 orë

→

FOTO/ Stresi merr vendimin, largohet nga rrjetet sociale, ja çfarë njoftoi reperi

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Mos i hiqni nga dieta! Ja sa drithëra të plota duhet të konsumoni çdo ditë



LAJMI FUNDIT / 28 SEPTEMBER 2026, 19:11

Shpërndaje

SOFT



Hani rreth 60 gramë oriz të kaftë, bollgur dhe drithëra të tjera të plota në ditë për të ndihmuar në përmirësimin e shëndetit tuaj kardiovaskular, thonë studiuesit që analizuan shifrat nga pothuajse 90 studime dhe prova, në një përpjekje për të kuptuar konsumin optimal të drithërave të plota.

Një studim i ri i botuar në European Heart Journal në shtator, sugjeron që midis katër dhe gjashtë porcione drithëra të plota në ditë janë ideale.

Drithërat e plota janë të shëndetshme pasi ndihmojnë në uljen e peshës trupore, presionit të gjakut, kolesterolit dhe sheqerit në gjak, thanë studiuesit, duke treguar përmirësime "nëpër rrugë të shumta" siç janë lipidet dhe presioni i gjakut, rregullimi i glukozës, yndyra dhe inflamacioni. "Edhe pse konsumi më i lartë i drithërave të plota është lidhur prej kohësh me shëndet më të mirë të zemrës në studimet e popullsisë, provat klinike kanë prodhuar gjetje të përziera", tha studiuesja kryesore Helda Tutunchi e Universitetit të Shkencave Mjekësore të Tabrizit, duke shpjeguar se ekipi synonte të kuptonte se sa drithëra të plota nevojiten për të ulur "në mënyrë domethënëse" rrezikun e sëmundjeve të zemrës.

Sipas Cecilie Kyrø të Shoqatës Daneze të Kancerit, heqja e fibrave të drithërave nga karbohidratet ka "mbështetur një spektër të gjerë" sëmundjesh, për shkak të efektit në masën e jashtëqitjes dhe në zorren e trashë.

Kjo ndodh sepse drithërat e plota – që do të thotë me krunde, embrion dhe endosperm të ruajtur ashtu siç do të ishin në një bërthamë të paprekur – janë zëvendësuar nga variante të rafinuara ose të përpunuara në shumë produkte ushqimore.

MOTI NE TIRANE
Tirana, Albania

POLITIKË

A është i zhgënjyer nga politika? MC Kresha flet pa dorashka

POLITIKË

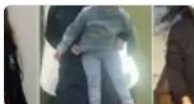
FOTOLAJM/ U komandua në krye të SHISH pas shkarkimit të Hysenit, Elvis Lila për herë të parë në publik

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

LEXONI GJITHASHTU



Digjet banesa, flakët marrin jetën e nënës dhe tre fëmijëve, dyshohet se gjithçka nisi nga një...



Tre shqiptarë humbën jetën nga shpërthimi i godinës në Greqi, zbardhen detaje të reja



Tensionet në Egje, media greke zbulon skenarin ushtarak në rast lufte me Turqinë: Ja çfarë do të bënte Greqia në 24 orë

"Sfida është që produktet bazë të drithërave të plota të përpunuara minimalisht të jenë të arritshme, të përballueshme dhe të pranueshme nga ana kulturore, duke shmangur një zhvendosje drejt produkteve ultra të përpunuara që thjesht shtojnë drithëra të plota në formulime që përndryshe do të ishin shumë të përpunuara", tha ajo.

Ekipi tha se kishte nevojë për studime dhe teste më afatgjata që përfshijnë ngrënien edhe më shumë se limiti i sipërm prej 100 gramësh në provat, të cilat përfshinë më shumë se 6,000 njerëz.

POLITIKE

Kryeministri mbledh drejtuesit e PS-së dhe ministrat/ Zbulohet fokusi i takimit

POLITIKE

Dokumentet e "Homeland Justice": Vlorë Hyseni mori urdhrë nga dy rusë, akuza të forta nga gazetari (FOTO)

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 plote](#)



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

[Lexo lajmin e plote](#)

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

[Lexo lajmin e plote](#)



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

[Lexo lajmin e plote](#)

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

[Lexo lajmin e plote](#)



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

[Lexo lajmin e plote](#)

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 merri njoftime periodike me Lajmet 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.