

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	Bëni kujdes!10 zakone të përditshme që mund të shkaktojnë rritje të sheqerit në gjak... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/beni-kujdes10-zakone-te-perditshme-qe-mund-te-shkaktojne-rritje-te-sheqerit-ne-gjak/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

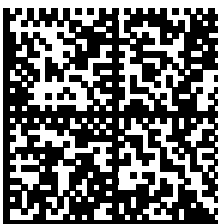
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 18:23:40 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 18:15:43 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	aad361924a72831c25a107cf7ffae79f2dde695b6d35242b9c05400824d73298
TEKSTI	2cf0e03f9daa18cea05ac7ea56716911b5c69c60bd25918892df0271e25eac44
PAMJA	66818aa00313db5d286bf33c68504436243939596705d6cee59db023558349bb

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	bc5eb5a08a62dd130351f6a0f5c1f545062bb194ef8e4298aab0b7c209a1b718
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	e5625a2b3a70b3c40eaff938d2f4a87fb4cf81b6cc2ef2b38db74408074a14f5
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/bc5eb5a08a62dd130351f6a0f5c1f545062bb194ef8e4298aab0b7c209a1b718

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



Health & Beauty Lifestyle

Bëni kujdes! 10 zakone të përditshme që mund të shkaktojnë rritje të sheqerit në gjak...



Gleria Liço

28 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Disa nga zakonet që bëjmë çdo ditë, pa u menduar shumë, mund të ndikojnë drejtpërdrejt në nivelin e sheqerit në gjak. Pijet me sheqer, mungesa e gjumit, stresi, dehidratimi dhe qëndrimi për një kohë të gjatë pa lëvizur janë ndër faktorët që mund të favorizojnë rritjen e glukozës. Sipas ekspertëve të ushqyerjes, ndryshime të vogla në mënyrën e të ushqyerit dhe stilin e jetesës mund të ndihmojnë në mbajtjen më të qëndrueshme të sheqerit në gjak dhe në uljen e rrezikut për diabetin e tipit 2.

1. Konsumimi i pijeve me sheqer

Pijet e gazuara, lëngjet e frutave, pijet energjike dhe pijet e tjera të ëmbëlsuara mund të shkaktojnë një rritje të shpejtë të sheqerit në gjak. Konsumimi i shpeshtë i tyre është lidhur gjithashtu me një rrezik më të lartë për diabetin e tipit 2 dhe sindromën metabolike. **Këshillë:** Zgjidhni më shpesh ujë, çaj pa sheqer ose ujë mineral të gazuar.

2. Kapërcimi i vakteve

Të qëndruarit për një kohë të gjatë pa ngrënë mund të nxisë organizmin të çlirojë glukozë të ruajtur dhe hormone të stresit, përfshirë kortizolin. Kjo mund të ndikojë në nivelin e sheqerit në gjak dhe të rrisë mundësinë për të ngrënë më shumë në vaktin pasardhës. **Këshillë:** Përpikuni të keni vakte

të rregullta dhe **një mëngjes të ekuilibruar**.

3. Mungesa e proteinave dhe fibrave

Proteinat dhe fibrat ndihmojnë në ngadalësimin e tretjes dhe mund të reduktojnë rritjen e shpejtë të sheqerit pas ushqimit. Një studim i vitit 2020 të persona me diabet të tipit 2 sugjeroi se konsumimi i proteinave dhe perimeve përpara karbohidrateve mund të ulte ndjeshëm rritjen e sheqerit pas vaktit. **Këshillë:** Përfshini në vakte ushqime si bishtajoret, tofu, pula, perime dhe drithëra integrale.

4. Konsumimi i shpeshtë i ushqimeve të shpejta

Fast food-i shpesh përmban sasi të larta karbohidratesh të rafinuara, yndyrash dhe kalorish. Këto mund të ndikojnë negativisht në kontrollin e sheqerit në gjak. Përgatitja e më shumë vakteve në shtëpi është lidhur me një rrezik më të ulët të diabetit të tipit 2 dhe obezitetit. **Këshillë:** Përdorni më shpesh proteina të dobëta, **yndyra të shëndetshme dhe ushqime të pasura me fibra**.

5. Qëndrimi ulur për një kohë të gjatë

Mungesa e aktivitetit fizik rrit rrezikun për disa probleme shëndetësore, përfshirë diabetin e tipit 2. Edhe një aktivitet i shkurtër mund të ndihmojë. Për shembull, një ecje 10-minutëshe pas darkës mund të jetë e dobishme për kontrollin e sheqerit në gjak. Ekspertët rekomandojnë për të rriturit të paktën 150 minuta aktivitet fizik me intensitet të moderuar në javë, ose 75 minuta aktivitet intensiv, të kombinuara me ushtrime force të paktën dy ditë në javë.

6. Stresi i vazhdueshëm

Kur jemi të stresuar, organizmi çliron hormone si adrenalina dhe kortizoli. Këto hormone mund të rrisin nivelin e sheqerit në gjak. Stresi i vazhdueshëm mund të ndikojë gjithashtu në oreks dhe të shtojë dëshirën për ushqime të ëmbla. **Këshillë:** Ecja, meditimi, aktiviteti fizik dhe ditari mund të ndihmojnë në menaxhimin e stresit.

7. Konsumimi i tepërt i kafeinës

Kafeja në vetvete nuk është domosdoshmërisht problem, por pijet e kafesë me shumë sheqer dhe pijet energjike mund të shkaktojnë rritje të konsiderueshme të sheqerit në gjak. Për shembull, disa pije të mëdha të kafesë të ëmbëlsuara mund të përmbajnë dhjetëra gramë sheqer të shtuar. **Këshillë:** Ulni sheqerin në kafe dhe shoqërojeni me një mëngjes që përmban proteina dhe fibra.

8. Mos pirja e mjaftueshme e ujit

Dehidratimi mund të ndikojë në nivelin e sheqerit në gjak. Kur organizmi nuk merr mjaftueshëm ujë, mund të rriten disa hormone, përfshirë vazopresinën dhe kortizolin, të cilat ndikojnë në rregullimin e glukozës. **Këshillë:** Pini ujë gjatë gjithë ditës dhe mos prisni vetëm momentin kur ndieni etje.

9. Mungesa e gjumit

Gjumi i pamjaftueshëm mund të ndikojë në mënyrën se si organizmi kontrollon sheqerin në gjak. Mungesa e gjumit mund të shoqërohet me ndryshime më të mëdha të glukozës, **rritje të urisë dhe dëshirë më të madhe për** ushqime me sheqer. **Këshillë:** Synoni të flini të paktën shtatë orë çdo natë.

10. Rritja natyrale e sheqerit në mëngjes

Jo çdo rritje e sheqerit në gjak shkaktohet nga ushqimi. Në orët e mëngjesit, organizmi çliron hormone që ndihmojnë trupin të zgjohet dhe të përgatitet për ditën. Ky fenomen, i njohur si “fenomeni i agimit”, mund të shkaktojë një rritje të sheqerit veçanërisht te personat me rezistencë ndaj insulinës.

Çfarë duhet bërë kur sheqeri në gjak është i lartë?

Nëse dyshoni se keni nivele të larta të sheqerit në gjak, rekomandohet të konsultoheni me mjekun dhe të kryeni analizat e nevojshme.

Në varësi të gjendjes, kontrolli i glukozës mund të përfshijë:

- reduktimin e sheqernave të shtuara dhe karbohidrateve të rafinuara;
- rritjen e aktivitetit fizik;
- përmirësimin e cilësisë dhe kohëzgjatjes së gjumit;
- menaxhimin e stresit;
- një dietë më të ekuilibruar.

Ndryshimet e vogla, të bëra në mënyrë të vazhdueshme, mund të luajnë një rol të rëndësishëm në shëndetin metabolik.

LAJME TË NGJASHME



5 suplemente që mund të mbështesin efektin e ilaçeve për dobësim...

3.5 MIN



7 ushqime që mund t'i përkeqësojnë efektet anësore nëse jeni duke marrë Ozempic!

4.5 MIN



“Villa Sol Lumière”, një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!

1.5 MIN



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

1 MIN



Pas testimit të 282 pijeve/Ky çaj rezulton i pari për përmbajtjen e antioksidantëve!

1 MIN

MË TË LEXUARAT





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



Ben Affleck pranon se fëmijët qeshin me të kur përpiqet 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 te 15 vite si drejtor i Lazios dhe aventura te Milani, Igli Tare në një rrëfim ndryshe!



"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!



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

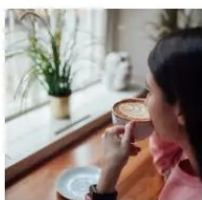


"Patëm një dasmë të madhe shqiptare..."/ Dua Lipa ndan pamje nga dasma familjare!



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

EDITORI SUGJERON



Bëni kujdes! 10 zakone të përditshme që mund të shkaktojnë rritje të sheqerit në gjak...



5 suplemente që mund të mbështesin efektin e ilaçeve për dobësim...



7 ushqime që mund t'i përkeqësojnë efektet anësore nëse jeni duke marrë Ozempic!



"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!



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 Velu 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 tradhetojnë çiftet në një lidhje...



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

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:

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontaktimi
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

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.