

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	Kapuçino, makiato apo kafe me qumësht? Ja si ndikojnë te tretja dhe fryrja e barkut - Shqiptarja.com
ADRESA	https://shqiptarja.com/lajm/kapucino-makiato-apo-kafe-me-qumesht-ja-si-ndikojne-te-tretja-dhe-fryrja-e-barkut
BURIMI	shqiptarja.com
GJENDJA	edited

KOHA

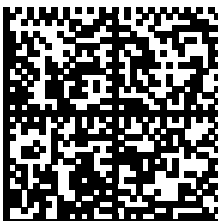
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 18:46:05 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 18:43:30 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	db5b9419147b92d50b0f0fd248c44bebafb3dbe42998500d89f898985053acb2
TEKSTI	8819752e36c9f592ad922d9fae2818f7eca55442bee673a13d8d6346d9ec7606
PAMJA	a15fc9ddac797073d927f8c52ef2cb346803e3343d6b599bae7bfb423cfd516d

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	ad365ae794943fc3f390e6c2d0a0fe436b9401eb3106395ae641f891538bb56c
E MËPARSHMJA	2ead72a0a5ca13da9bde3d3e1c42e89996ce33a4f0bc6099941ecd6d0e337332
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</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 njërin 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/ad365ae794943fc3f390e6c2d0a0fe436b9401eb3106395ae641f891538bb56c>

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



POP 5

Lajmet më të lexuara të 5 minutave të fundit



Ekskluzive/ Klodian Braho deklaroi në Këshillin e Sigurimit: Vllora Hyseni na doli gjatë hetimeve! Kreu i komanduar i SHISH: Deri tani s'kemi parë rrjedhje sekrete të cenojnë sigurinë

Lifestyle

Kapuçino, makiato apo kafe me qumësht? Ja si ndikojnë te tretja dhe fryrja e barkut

Nëse keni stomak të ndjeshëm, gastrit ose refluks, është më mirë ta shoqëroni kafënë me një mëngjes dhe të kufizoni sasinë totale të kafesë gjatë ditës.



Foto ilustruese



Redaksia

28 Shtator, 20:39 | Përditësimi: 28 Shtator, 20:43

f Share Tweet

A A

Kapuçino, makiato dhe kafeja me qumësht mund të kenë ndikime të ndryshme në tretje, kryesisht për shkak të sasisë së qumështit. Kafeja stimulon acidin e stomakut dhe lëvizshmërinë e zorrëve, ndaj te disa persona mund të shkaktojë urth ose nevojë për të shkuar në tualet.

Ndërsa qumështi përmban laktozë, proteina dhe yndyra, të cilat mund ta ngadalësojnë zbrazjen e stomakut dhe të shkaktojnë ndjesi ngopjeje. Kur trupi prodhon pak laktazë, laktoza mund të shkaktojë fryrje, gazra, ngërçe dhe ndonjëherë diarree.

Sasia e qumështit është veçanërisht e rëndësishme: një makiato me rreth 20 ml qumësht përmban afërsisht 1 gram laktozë, ndërsa një kapuçino me 120–150 ml rreth 6–7,5 gramë dhe një kafë me 200 ml qumësht mund të arrijë 9–10 gramë. Prandaj, një makiato mund të tolerohet mirë, ndërsa një kapuçino i madh, sidomos me stomakun bosh, mund të shkaktojë fryrje. Për ta reduktuar këtë shqetësim, mund të zvogëloni sasinë e qumështit, të zgjidhni qumësht pa laktozë ose pije bimore të pasuruara me kalcium dhe të shmangni pirjen e kafesë me qumësht me nxitim dhe esell.



LEXO EDHE:

Një e pesta e ekonomisë për t'u ushqyer, Shqipëria rekord në Europë për qumësht, vaj e zarzavate

Nëse keni stomak të ndjeshëm, gastrit ose refluks, është më mirë ta shoqëroni kafënë me një mëngjes dhe të kufizoni sasinë totale të kafesë gjatë ditës. Qumështi i skremuar ka më pak yndyrë, por jo më pak laktozë, ndaj nuk zgjidh domosdoshmërisht problemin e fryrjes. Nëse shqetësimet janë të shpeshta ose të forta, veçanërisht nëse shoqërohen me humbje peshe, gjak në jashtëqitje, diarree të vazhdueshme ose dhimbje të forta barku, duhet të konsultoheni me mjekun për të përcaktuar

Sa e vlerësoni këtë artikull? ★ ★ ★ ★ ★

LAJMET MË TË VLERËSUARA

Komente

Komento



Ndalohej reptësisht ripublikimi i këtij shkrimi, sipas nenit 80, ligji 35/2016

SH
COM**Sondazhi i ditës:**

26 Shtator, 18:15

Ambasadori i ri i SHBA nis misionin, a besoni se do sjellë ndryshim në mjedisin politik?

Po

Jo

Disi

Lajme të tjera

**Fermat e mëdha kërkojnë rishikimin e skemës së TVSH-së për të nxitur zhvillimin e blegtorisë**

10 Gusht, 10:13

**Kosovë/ Inspektimi në produktet e qumështit, mos-përputhje në deklarimin e përqindjes së vajit të palmës**

4 Gusht, 15:24

**Njihuni me dietën më të mirë për të ulur fryrjen e barkut dhe gazrat në zorrë**

15 Korrik, 15:12

**Pse kafeja mund të shtojë stresin?**

12 Korrik, 12:55

**Prodhimi i qumështit nga lopët mban 'gjallë' përpunuesit, vjet grumbulluan 101 mijë tonë** Eliza Gjedik

10 Korrik, 15:55

**Fermerët protestë në Kosovë, derdhin qumësht para Ministrisë së Bujqësisë (VIDEO)**

6 Korrik, 12:07

**Kosovë/ Fermerët kërkojnë kontrolle në të gjitha fabrikat përpunuese të qumështit**

3 Korrik, 18:03

**Blegtoria në krizë, numri i bagëtive bie në 2.1 milionë! Prodhimi i qumështit reduktohet në nivelin më të ulët të 10 viteve** Eliza Gjedik

24 Qershor, 14:19

**Pse kafeja mund të përkeqësojë stresin, ja çfarë thonë ekspertët**

10 Maj, 11:15





**Ekspertët paralajmërojnë,
ja pse duhet ta shmangni
kafen menjëherë pas
vakteve**

1 Maj, 21:18



**Tiranë/ Vodhën 40 mijë
kg kafe në subjektin ku
punonin dhe përfituan
800 mijë euro, arrestohen
2 magazinierë dhe në
hetim shpërndarësi
(EMRI+VIDEO)**

23 Prill, 09:33



**Qumështi i kontaminuar,
ish ministri i Bujqësisë
Panariti: Aflatoksina
shumë e rrezikshme,
kalon te njeriu dhe
përmes mishit**

13 Mars, 18:39

[Kodi Etik](#)

[Kontakt](#)

[Rreth Nesh](#)

[Raportoni Ju](#)

[Puno me ne](#)

[Shqiptarja.com]

Kerko



© 2011 - 2026 Shqiptarja.com - Ndalohet riprodhimi i paautorizuar i kesaj faqeje

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.