

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
ADRESA	https://lajmifundit.al/kapucino-makiato-apo-kafe-me-qumesht-ja-si-ndikojne-te-tretja-dhe-fryrja-e-barkut-i1339053
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

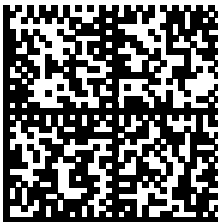
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 19:35:43 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 21:20:41 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	d1ae4709d41377038ae43a6cedd435c6f95af38662ce713acf3cae0d9365c57a
TEKSTI	5395a8f1d83166902e2f32a01023b0062faa4df2514713a6414234b603b6051c
PAMJA	d6c29a946a6d3abbbd8f42bbf78585a708257cf1be77fcd8957229b90e593ccb

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	cd3a05ef8812c482740a643b4332ca01802823bb4da6c08f0720b03a45fb3357
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	6a4afcd2fdba1fd2c3f5e26c1cb3946785567999c2c435268418bbbf9bbb6
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/cd3a05ef8812c482740a643b4332ca01802823bb4da6c08f0720b03a45fb3357>

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

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

[Lexo lajmin e plotë](#) →

"Ku janë intelektualët, akademikët, shoqëria civile? Kanë fshehur kokën si struci" – Edison Lika: Jeni me Edi Ramën apo kundër tij?

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Dështon tentativa e hyrjes së 10 shqiptarëve në Angli, po transportoheshin me një gomone me motorë të fuqishëm!

[Lexo lajmin e plotë](#) →

VIDEO/ Starship hyn për herë të parë në orbitë dhe lëshon 26 satelitë Starlink, por shpërthen gjatë kthimit në Tokë

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Greqia mohon kërcënimet nga ambasadorja amerikane

[Lexo lajmin e plotë](#) →

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



LAJMI FUNDIT / 28 SEPTEMBER 2026, 21:20

Shpërndaje

SOFT



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 diarre.

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 kafe 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.

LEXONI GJITHASHTU



"Ku janë intelektualët, akademikët, shoqëria civile? Kanë fshehur kokën si struci" – Edison Lika: Jeni me Edi Ramën apo kundër tij?

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



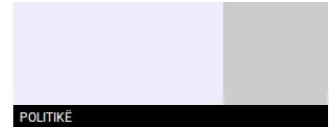
Dështon tentativa e hyrjes së 10 shqiptarëve në Angli, po transportoheshin me një gomone me motorë të fuqishëm!



VIDEO/ Starship hyn për herë të parë në orbitë dhe lëshon 26 satelitë Starlink, por shpërthen gjatë kthimit në Tokë

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, diarre të vazhdueshme ose dhimbje të forta barku, duhet të konsultoheni me mjekun për të përcaktuar shkakun.



POLITIKE

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



POLITIKE

Dokumentet e "Homeland Justice": Vlora Hyseni mori urdhra 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 plote](#)

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

[Lexo lajmin e plote](#)

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

[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](#)

ME TE LEXUARAT

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

[Lexo lajmin e plote](#)

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 merrni 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.