

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	Çaji apo kafeja? Ja cila pije mund të jetë më e mirë për shëndetin e kockave – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/caji-apo-kafeja-ja-cila-pije-mund-te-jete-me-e-mire-per-shende-tin-e-kockave/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

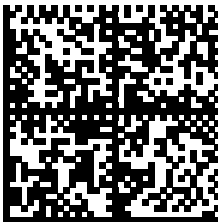
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 20:13:46 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 20:13:36 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	402c57d916377bf5175202525639c27a3eea3fd751de3e1928cec5b521955107
TEKSTI	417a95446d698b7a188771786742d6ee43d3f3a9f61efc7692f083d5f35aaea7
PAMJA	0cb273c540679707a31285cd21204299eaeb303365bae63aca4ea67dad5efabb

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	4cf67657ab1a94313824c6c6e6a5003265063b881205593287004175d84a93a9
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	6a4afcd2fdbaaf1fd2c3f5e26c1cb3946785567999c2c435268418bbbf9bbb6
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/4cf67657ab1a94313824c6c6e6a5003265063b881205593287004175d84a93a9>

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



dhe përqendrohuni te marrja e mjaftueshme e kalciumit dhe vitaminës D, si dhe te stërvitja e rregullt e forcës.

REKLAMË

Përfitimi: Këto zakone mund të ndihmojnë në ruajtjen e densitetit të kockave dhe në uljen e rrezikut të osteoporozës dhe frakturave me kalimin e moshës. Shëndeti i kockave është shumë i rëndësishëm. Kockat janë thelbësore për lëvizshmërinë dhe mund të bëhen më të brishta me kalimin e moshës, veçanërisht te gratë pas menopauzës, të cilat kanë nivelet më të larta të osteoporozës. Një dietë ushqyese është thelbësore për forcimin e kockave, por a ka rëndësi pija që konsumoni zakonisht në mëngjes? Ja si krahasohen kafeja dhe çaji për shëndetin e kockave.

Çaji mund të jetë më i mirë për shëndetin e kockave. Si kafeja, ashtu edhe çaji mund të jenë pjesë e një diete që mbështet shëndetin e kockave, por kërkimet sugjerojnë se çaji mund të jetë pak më i favorshëm. Një ku morën pjesë gati 10,000 gra të moshuara, zbuloi se gratë që konsumonin çaj kishin një densitet pak më të lartë të kockave të ijeve krahasuar me ato që nuk konsumonin çaj. Ndërkohë, konsumimi i moderuar i kafesë, rreth 2-3 filxhanë në ditë, nuk u shoqërua me ndonjë përfitim ose dëmtim të shëndetit të kockave. Megjithatë, gratë që konsumonin më shumë se 5 filxhanë kafe në ditë kishin densitet më të ulët të kockave, duke sugjeruar se konsumi shumë i lartë i kafesë mund të ketë efekte negative.

Waterpik apo filli dentar? Ja cila metodë është më efektive për pastrimin

me dhëmbë

5 Zbulohet skema e mashtimit në Tiranë, kush është fenomeni i...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emëlli juaj

Abonohu

REKLAMË



mes anemëve

Një tjetër studim i vitit 2025, ku morën pjesë gati 50,000 gra pas menopauzës, zbuloi se konsumi i çajit shoqërohej me densitet më të lartë të kockave në disa pjesë të skeletit, si dhe me një probabilitet më të ulët për osteoporozë dhe fraktura. Një shpjegim i mundshëm për përfitimet e çajit për kockat janë antioksidantët, tha Fady Hannah-Shmouni, profesor në departamentin e endokrinologjisë në Universitetin e British Columbia. Çaji është i pasur me polifenole, përbërës bimorë të dobishëm që ndihmojnë në mbrojtjen e qelizave dhe reduktimin e inflamacionit.

Çaji përmban polifenole si katekinat”, tha Lauren Manaker, dietologe. Këta përbërës mund të ndihmojnë në reduktimin e inflamacionit dhe të mbështesin procesin normal të ndërtimit dhe mirëmbajtjes së kockave.

Kafeja gjithashtu përmban polifenole, si acidi klorogjenik, por ka më shumë kafeinë. Kafeina mund të ndërhyjë në përthithjen e kalciumit. Ky efekt duket të jetë i vogël, veçanërisht te njerëzit që marrin mjaftueshëm kalcium, por disa studime e kanë lidhur marrjen e lartë të kafeinës me shëndet më të dobët të kockave.

A duhet të ndryshoni atë që pini?

Çaji mund të ketë një avantazh të vogël ndaj kafesë për shëndetin e kockave, por ekspertët theksojnë se këto rezultate kanë disa kufizime. Shumica e kërkimeve janë studime vëzhguese, të cilat tregojnë një lidhje mes dy faktorëve, por nuk mund të provojnë se njëri faktor shkakton tjetrin. Për më tepër, ndryshimet e gjetura janë të vogla.

Në sasi të moderuara, si kafeja ashtu edhe çaji mund të jenë pjesë e një diete të përgjithshme që mbështet shëndetin e kockave, tha Hannah-Shmouni. Megjithatë, asnjëra nuk duhet konsideruar si strategjia kryesore për ndërtimin ose ruajtjen e densitetit të kockave. Rachel Pessah-Pollack, endokrinologe në NYU Langone Health, u pajtua se zgjedhja e pijes është një faktor i vogël për shëndetin e kockave, krahasuar me faktorë të tjerë më të rëndësishëm. Këta faktorë përfshijnë marrjen e mjaftueshme të kalciumit dhe vitaminës D, kryerjen e rregullt të stërvitjes së forcës, kufizimin e alkoolit dhe shmangien e duhanpirjes. Sa i përket kafesë dhe çajit, mbajeni konsumin e kafeinës në nivele të moderuara dhe mund të konsideroni shtimin e qumështit.

Qumështi shton kalcium, proteina dhe vitaminë D”, tha Manaker, “të cilat të gjitha mbështesin shëndetin e kockave.

#Caj #Kafe #VizionPlus



WRITTEN BY
Redaksia Web
Gazetar/e · Vizion Plus

[Të gjithë artikujt →](#)

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Kapuçino, makiato



LIFESTYLE

Mos i hiqni nga dieta!



LIFESTYLE

Parashikimi i motit për

apo kafe me qumesht?

Redaksia 28 Sht
Web 20:57

Ja sa drithera të plot...

Redaksia 28 Sht
Web 18:54

diten e marte

Taulant 28 Sht
Halili 16:34

REKLAME

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin

REKLAME



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë
Bota
Vendi
Kronikë
Lifestyle

Programe

Programe
Seriale
Guida TV
Video
Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh
Karriera
Kontakt
Reklamo me ne
Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies
Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

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.