

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	4 perimet e vjeshtës që nuk duhet t'i mungojnë tryezës suaj – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/4-perimet-e-vjeshtes-qe-nuk-duhet-ti-mungojne-tryezes-suaj/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

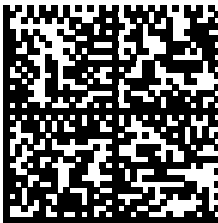
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 11:57:32 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 11:56:11 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	3d8d18fd4feffd83a28c505deab78bc6e62d2881b9a238adc19ee625a69438c0
TEKSTI	d90e664e6e119e738278724840fcc5d88688c2eb9290060b5ea71258c483d78a
PAMJA	c736a96d18442401df606e6f9352d65626173a8d1e9c68c84545f19f1b5e1c5e

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	10beee186a050fbb5d12bb965d8b328d27dbacb424fc2f5ef0b4b42b07b9f321
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	5a00511fec2dd72c79527889eef91c0b757bfc2cb84c819aee6ec0978e94e200
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/10beee186a050fbb5d12bb965d8b328d27dbacb424fc2f5ef0b4b42b07b9f321>

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 fibra.

“Vjeshta është një kohë e shkëlqyer për t’u përqendruar te ushqimet anti-inflamatore, pasi sezoni ofron një bollëk perimesh të pasura me lëndë ushqyese që janë natyrshëm të pasura me fibra, vitamina dhe minerale”, thotë dietologjia dhe nutricionistja e regjistruar Sharniquia White, në Eating Well. Pra, nëse po kërkon mënyra për ta bërë dietën tuaj të vjeshtës më të pasur me lëndë ushqyese, filloni me këto katër perime.

REKLAMË

1. Brokoli

Mund ta gjeni në raftet e supermarketeve pothuajse gjatë gjithë vitit, por brokoli është në fakt një perime vjeshte, që zakonisht korret nga tetori. Pika e tij e fortë është sulforafani, një përbërës bimor që ka qenë në qendër të kërkimeve mbi inflamacionin.

“Brokoli është një perime kryqëzore vjeshtore që ofron përbërësin e rëndësishëm bimor sulforafan”, shpjegon nutricionistja Sheri Gaw. Sipas një vlerësimi të vitit 2025 që ajo citon, sulforafani zvogëlon rrugët inflamatore, duke mbrojtur shëndetin metabolik, të zemrës dhe të trurit.

Mund ta piqni me pak vaj ulliri, ta zieni në avull si pjatë anësore ose ta shtoni në një gatim të skuqur me perime të tjera dhe si burim proteinash. Gjithashtu shkon mirë i gjallë në sallata dhe pjata perimesh, ose i gatuar në supa.

5 Jep dorëheqjen drejtori i Fondit të Sigurimit të Detyrueshëm të Kujdesi...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emili juaj

Abonohu

REKLAMË



2. Patate e emble

Nga varietetet karakteristike portokalli deri te ato vjollcë, patatet e ëmbla i shtojnë ngjyrë tryezës së vjeshtës, ndërkohë që ofrojnë edhe një mori antioksidantesh. Të dhënat tregojnë se antioksidantët që përmbajnë mund të ndihmojnë në pengimin e proteinave që kontrollojnë përgjigjen inflamatore të trupit.

Në të njëjtën kohë, patatet e ëmbla ju japin fibra dhe karotenoide, të cilat trupi i shndërron në vitaminë A, ndërsa ato përmbajnë edhe vitaminë C dhe kalium. Këto janë lëndë ushqyese që janë të rëndësishme për funksionin imunitar.

Për një vakt të lehtë vjeshte, mund t'i piqui me erëza "të ngrohta", t'i shkrini ose t'i prisni në feta dhe t'i përdorni si bazë në vend të bukës.

3. Panxhar

Panxhari është një nga ato ushqime që ose i do ose i urren ta shikosh. Aroma dhe shija e tyre dalluese prej dheu mund të jenë përçarëse, por ngjyra e tyre e ndritshme është një dëshmi e pranisë së përbërësve të rëndësishëm bimore.

Panxhari është i pasur me betalaina, pigmente që u japin ngjyrën karakteristike të kuqe-vjollcë. "Këto pigmente kanë potencial antioksidues dhe anti-inflamator", thotë White. Sipas të dhënave të cituara në tekst, betalainat mund të ndihmojnë në uljen e stresit oksidativ, parandalimin e dëmtimit të ADN-së dhe uljen e kolesterolit LDL.

Nëse aroma e tyre prej dheu nuk është tamam ajo që ju pëlqen, provoni t'i piqui në furrë. Pjekja nxjerr në pah ëmbëlsinë e tyre natyrale. Mund t'i shtoni edhe në tasa me drithëra, t'i përdorni në salca ose t'i përziëni në smoothie për një efekt rozë të mrekullueshëm.

4. Kungull

Kungulli është shoqëruar me vjeshtën si pak ushqime të tjera. Dhe ndërsa ëmbëlsirat me kungull dhe pijet tepër të ëmbla mund të mos jenë zgjedhja më e fortë kur bëhet fjalë për një dietë anti-inflamatore, vetë kungulli është i mbushur me lëndë ushqyese. "Kungulli është një perime festive vjeshtore, e pasur me karoten, polifenole, fibra dhe disa vitamina e minerale", vëren Gaw.

Të dhënat tregojnë se përbërjet anti-inflamatore të kungullit mund të kenë efekte mbrojtëse kundër kancerit, diabetit dhe baktereve të dëmshme.

Dhe këtu zgjedhjet tuaja janë të shumta: nga mafinat, petullat, smoothiet dhe bollguri te makaronat, supat dhe rizoto. Me fjalë të tjera, mund ta përfshini atë si në menunë tuaj të ëmbël, ashtu edhe në atë të kripur.

#perime

#vjeshte



WRITTEN BY
Elisjeda Kiko
Gazetar/e · Vizion Plus

[Të gjithë artikujt →](#)

Vazhdo të lexosh





► LIFESTYLE

"Shenja e parë që jep zemra para një atak..."

Redaksia Web 29 Sht 12:35



► LIFESTYLE

Turshi me domate jeshile, shoqëruesja...

Redaksia Web 29 Sht 11:45



► LIFESTYLE

Sufle me brokoli dhe patate, dreka perfek...

Redaksia Web 29 Sht 10:03

REKLAMË

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

REKLAMË



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.