

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	Çfarë ndodh me trupin tuaj kur pini mjaftueshëm ujë çdo ditë? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cfare-ndodh-me-trupin-tuaj-kur-pini-mjaftueshem-uj-e-cdo-dite/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

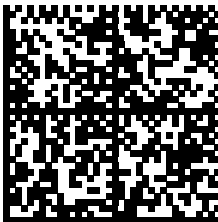
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 16:10:24 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 15:55:29 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c5582970b2155f0a15f7d322edc18148d6bdcfd02655c512fa663141b140d5c3
TEKSTI	a0b4be2f9752bb8c79eb7f63063059fcd62b8f36e07bc7d86fd0e4c6c678b5b5
PAMJA	c03280fd30d745cf60d8826749940ad075fbf2bea31e327357d5966f9782e72a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	d3ba9da8014da67e270c3fc44c0c7df221481011b9c4c715e2a0e2255f33588e
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	4faa6bac1fdb621d5bb536e84f6e17d5297f7948d21ccae873a60f4b83f7089c
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/d3ba9da8014da67e270c3fc44c0c7df221481011b9c4c715e2a0e2255f33588e>

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



Food & Drink Health & Beauty Lifestyle

Çfarë ndodh me trupin tuaj kur pini mjaftueshëm ujë çdo ditë?



Redaksia K

29 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Uji është një nga elementët bazë për funksionimin normal të organizmit. Ai merr pjesë në procese të shumta, nga rregullimi i temperaturës së trupit dhe tretja, deri te eliminimi i mbetjeve dhe ruajtja e ekuilibrit të lëngjeve.

Kur trupi merr mjaftueshëm lëngje, një nga përfitimet kryesore është parandalimi i dehidratimit. Mungesa e ujit mund të shoqërohet me lodhje, dhimbje koke, marramendje dhe vështirësi në përqendrim, ndërsa dehidratimi më i theksuar mund të ndikojë në funksionimin normal të organizmit.

Ndihmon në rregullimin e temperaturës së trupit

Uji ndihmon trupin të ruajë temperaturën normale, veçanërisht përmes djersitjes. Gjatë aktivitetit fizik ose në temperatura të larta, humbja e lëngjeve rritet dhe nevoja për hidratim mund të jetë më e madhe.

Mbështet funksionimin e veshkave

Veshkat kanë nevojë për lëngje për të eliminuar mbetjet përmes urinës. Marrja e mjaftueshme e ujit ndihmon në ruajtjen e një sasive të përshtatshme urine dhe mund të kontribuojë në uljen e rrezikut

per konsumim e gueteve ne vesnika.

Ndihmon sistemin tretës

Hidratimi është gjithashtu i rëndësishëm për funksionimin e aparatit tretës. Marrja e mjaftueshme e lëngjeve, së bashku me një ushqyerje të pasur me fibra, mund të ndihmojë në parandalimin e kapsllëkut.

Mban kyçet dhe indet të mbështetura

Uji është pjesë e lëngjeve dhe indeve që ndihmojnë në lubrifikimin dhe mbrojtjen e kyçeve. Ai gjithashtu kontribuon në funksionimin normal të muskujve dhe indeve të tjera të organizmit.

Mund të ndikojë në marrjen e kalorive

Uji nuk përmban kalori. Zëvendësimi i pijeve me sheqer me ujë mund të ulë marrjen e kalorive dhe, në këtë mënyrë, të jetë pjesë e një mënyre më të shëndetshme të ushqyerjes. Kjo nuk do të thotë se pirja e ujit në vetvete shkakton humbje peshe.

Sa ujë duhet të pini në ditë?

Nuk ekziston një sasi identike për çdo person. Nevojat për lëngje varen nga mosha, aktiviteti fizik, temperatura e ambientit, gjendja shëndetësore, shtatzënia dhe ushqyerja me gji. Përveç ujit dhe pijeve të tjera, një pjesë e lëngjeve merret edhe përmes ushqimeve, veçanërisht frutave dhe perimeve.

Si udhëzim i përgjithshëm, Mayo Clinic përmend se një i rritur i shëndetshëm mund të ketë nevojë për rreth 2.7–3.7 litra lëngje totale në ditë, por kjo shifër përfshin të gjitha burimet e lëngjeve dhe nuk nënkupton se e gjithë sasia duhet të vijë vetëm nga uji.

Një tregues praktik është edhe urina. Kur organizmi është i hidratuar mirë, ajo zakonisht është e pangjyrë ose e verdhë e çelët. Urina më e errët mund të jetë një shenjë se nevojiten më shumë lëngje, megjithëse ngjyra mund të ndikohet edhe nga faktorë të tjerë.

Megjithatë, më shumë ujë nuk do të thotë domosdoshmërisht më mirë. Pirja e sasive tepër të mëdha në një periudhë të shkurtër mund të ulë përqendrimin e natriumit në gjak, një gjendje e njohur si hiponatremia.

Prandaj, hidratimi i rregullt gjatë ditës, i përshtatur me nevojat individuale dhe aktivitetin fizik, është më i rëndësishëm sesa ndjekja e një sasie fikse që vlen për të gjithë.

LAJME TË NGJASHME



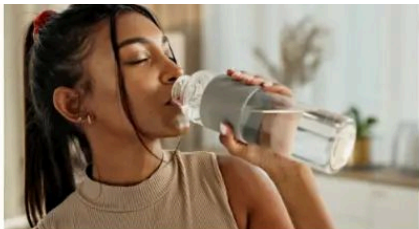
A ju ndodh të shihni të njëjtën ëndërr vazhdimisht? Çfarë mund të fshihet pas saj?

3.5 MIN



Ja pse nuk duhet të pini ujë pas keni ngrënë ushqime pikante!

2.5 MIN



Sa kohë mund të qëndrojë njeriu pa ushqim dhe pa ujë...

1 MIN



Sekreti për shëndet të mirë, frutat e pyllit!

1.5 MIN



Mos prisni etjen! Këto janë shenjat e fshehta që trupi po ju kërkon ujë gjatë vapës!

3.5 MIN

MË TË LEXUARAT



"Destinacionet që vlejne", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryeshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



Kryeministri Rama në Bruksel, merr pjesë në Samitin e Euronews për Turizmin!



Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Kuqezinjë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!



Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!

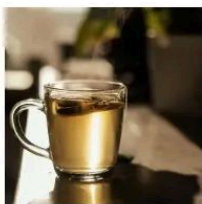


Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!



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

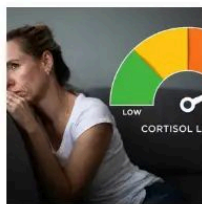
EDITORI SUGJERON



6 çajra që mund të ndihmojnë lekuren të duket më e pastër dhe e hidratuar...



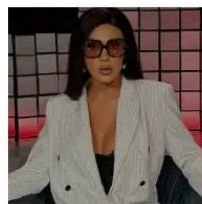
Zemërimi, ankthi dhe frika nuk vijnë kot? Çfarë po përpiqen t'ju tregojnë emocionet tuaja?



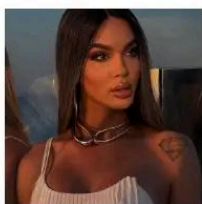
Çfarë është në të vërtetë kortizoli? Si prodhohet dhe pse trupi nuk mund të funksionojë pa të?



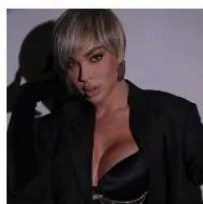
"Destinacionet që vlejne", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Televizioni hapi i radhës? Amber zbulon ekskluzivisht projektin e ri: Njerëzit duan lumturi, një chati që...



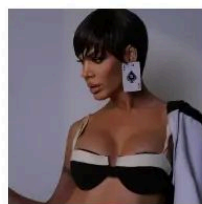
"Ku ka më mirë se të kesh një jetë të lirë?"/Amber: Djemtë shqiptarë kanë kompleks...



"Një njeri që ka ndryshuar identitetin..."/Amber Candy: Jam shumë e fortë për t'ia dalë në Shqipëri!



Flirt me ndonjë nga banorët? Amber: Më mirë t'i nxjerr vetë të palarat, se sa të m'i nxjerrin të tjerët...



"Në BBV kupton veten..."/Do të lidhej me një banor brenda shtëpisë? Amber: Unë godas që në fillim!

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:

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

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
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for [tabnav widget](#) to work properly.

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në 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.