

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	Mund të ndikojnë në organizëm/ Ja cilat janë 5 ushqimet që nuk duhen kombinuar me kafënë – Vizion PI us
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/mund-te-ndikojne-ne-organizem-ja-cilat-jane-5-ushqimet-qe-nuk-duhen-kombinuar-me-kafene-2/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

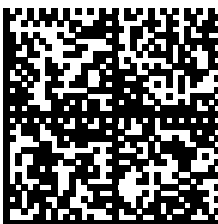
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 17:51:59 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 17:47:41 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	dcb7a330bff357f47872472b8e72600b5aeb2baf1c08bb31b69889374cfee984
TEKSTI	dcdeb9fc9992520bb125d6ada3071a3b0ed6299c2a7f69dc8f9209cacab66579
PAMJA	70c9404bb1d76def744b4797ef64ccfcfd1dbb960b9cd5b843819a8930eae334

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7bf41d3717cbf938e217f10140ff2e00f2328eeeb5f706557ec6dbde624e8812
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	08511f5805b349094b838d57052f67bab67d275ee763f0fbecfee8033e511ac2
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/7bf41d3717cbf938e217f10140ff2e00f2328eeeb5f706557ec6dbde624e8812>

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



skuqura mund të mos jetë i favorshëm për shëndetin e zentrës.

Kufizoni sheqernat e shtuara dhe marrjen e tepërt të kafeinës për të ndihmuar në reduktimin e efekteve negative të mundshme. Edhe pse është e rëndësishme të shijoni një mëngjes ushqyes së bashku me kafënë e mëngjesit, ekspertët rekomandojnë shmangien e disa ushqimeve për të parandaluar efektet anësore në tretje ose problemet me përthithjen e lëndëve ushqyese. Agrumet dhe ushqimet e fermentuara janë disa nga ushqimet që duhen shmangur kur pini kafe.

REKLAMË

1. Agrumet

Kafeja dhe agrumet janë acide, ndaj kombinimi i tyre mund të çojë në simptoma të pakëndshme të tretjes. Kjo mund të jetë veçanërisht e vërtetë për njerëzit që vuajnë nga sëmundja e refluksit gastroezofageal (ose GERD), e cila shkakton simptoma si:

Refluksi acid
Nauzea (të përziera)
Djegia e stomakut

Probleme me tretjen: Kur kombinohen ushqime acide si kafeja dhe agrumet, kjo mund ta përkeqësojë më tej çdo irrim të stomakut.

2. Ushqimet e skuqura

5 Sherr me thikë në Greqi, shqiptari plagos 65-vjeçarin në një kantier...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



Ekspertet e te ushqyerit kane konstatuar se ushqimet e skuqura nuk jane zgjedhja më e shëndetshme për shkak të përmbajtjes së lartë të yndyrës dhe natriumit. Por konsumimi i këtij lloji ushqimi së bashku me kafënë mund të sjellë komplikacione shtesë, pasi studimet sugjerojnë se konsumi i tepërt i kafesë mund të çojë në një rrezik më të lartë për zhvillimin e dislipidemisë (nivele të larta yndyre në gjak).

Konsumimi i më shumë se tre filxhanëve kafe në ditë mund të shkaktojë nivele më të larta të kolesterolit LDL ("të keq") dhe të ulë nivelet e kolesterolit HDL ("të mirë"). Ekziston mundësia që shtimi i ushqimeve të skuqura në këtë kombinim të rrisë më tej rrezikun e problemeve me shëndetin e zemrës.

3. Qumështi

Kjo mund t'ju habisë, por shtimi i qumështit në kafe mund të mos jetë zgjedhja më e shëndetshme. Megjithëse qumështi është shumë i pasur me kalcium, disa kërkime sugjerojnë se kafeja mund të pengojë aftësinë e trupit për ta përthithur këtë lëndë ushqyese. Për më tepër, kalciumi që nuk përthithet nga trupi eliminohet përmes urinës; kjo lidhet me një rrezik më të lartë për zhvillimin e problemeve si gurët në veshka ose osteoporoza (probleme me shëndetin e kockave).

4. Ushqime me përmbajtje të lartë natriumi

Ndërsa konsumimi i deri në tri filxhanë kafeje në ditë ka gjasa të mos ndikojë negativisht në presionin e gjakut, konsumimi i tepërt i kafesë mund të shkaktojë ose përkeqësojë hipertensionin (presionin e lartë të gjakut) për shkak të niveleve të larta të kafeinës.

Konsumimi i ushqimeve me përmbajtje të lartë natriumi së bashku me kafënë mund të mos jetë kombinimi më i shëndetshëm për presionin e gjakut, veçanërisht për njerëzit që vuajnë tashmë nga hipertensioni ose janë në rrezik për ta zhvilluar atë.¹² Ekspertët sugjerojnë kufizimin e marrjes së natriumit në jo më shumë se 2300 miligramë (mg) në ditë.

5. Ushqime të fermentuara

Ushqimet e fermentuara u nënshtrohen metodave të ruajtjes që përdorin baktere të gjalla dhe maja për të mbështetur shëndetin e zorrëve.

14 Shembujt përfshijnë:

Kimchi

Lakër turshi (sauerkraut)

Miso

Tempeh

Megjithëse këto ushqime njihen si të dobishme për tretjen, funksionimin e sistemit imunitar dhe të tjera, konsumimi i tyre njëkohësisht me kafënë mund të ketë efektin e kundërt. Për shkak të aciditetit që gjendet në të dyja produktet, sistemi juaj tretës mund të reagojë me efekte anësore si gazra, fryrje barku dhe shqetësime të stomakut. Kjo ka më shumë gjasa të ndodhë nëse nuk jeni mësuar t'i konsumoni ushqimet e fermentuara së bashku me kafënë.

#ushqime

#VizionPlus



WRITTEN BY
Redaksia Web
Gazetar/e · Vizion Plus

Të gjithë artikujt →

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Në cilën orë të ditës
jemi më të trishtuar...

Redaksia
Web 29 Sht
18:53



LIFESTYLE

E kuptojnë sapo i
gënjen, 3 shenjat e...

Redaksia
Web 29 Sht
16:25



LIFESTYLE

4 perimet e vjeshtës
që nuk duhet t'i...

Elisjeda
Kiko 29 Sht
13:56

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.