

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	Këto janë perimet që nuk duhet të mungojnë në tryezën tuaj – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/keto-jane-perimet-qe-nuk-duhet-te-mungojne-ne-tryezen-tuaj/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

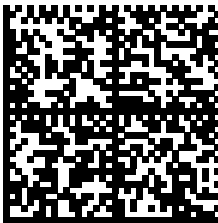
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 18:23:23 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 18:22:53 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	ab1127c1e4f15a9da180b2bc7e06950d9adc0f01b5095a413b3a2972245b9765
TEKSTI	f9559e0be4432dfd74b2c9b8f1cb6180e264b911ce51c71e91b4358eb304bd57
PAMJA	aaeb318df6d687652d63cdb595bd0c9adb675d27de04ae09547485f07354c76c

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	bb3179b14241fe7c31beb03fcbf53ca6dcfc702d47855c249f2c4426e345b0e0
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. Krahajo 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/bb3179b14241fe7c31beb03fcbf53ca6dcfc702d47855c249f2c4426e345b0e0>

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



“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.

REKLAMË

Pra, nëse po kërkon mënyra për ta bërë dietën tuaj të vjeshtës më të pasur me lëndë ushqyese, filloni me këto katër perime.

1. Brokoli

Brokoli është një perime 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.

2. Patate e ëmbël

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

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

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emëlli juaj

Abonohu

REKLAMË



dhe kaliun. Keto jane lende ushqyese qe jane te rendesishme per funksionin imunitar.

3.Panxhar

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.

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”, thotë Gaw.

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

#perime

#tryeze

#VizionPlus

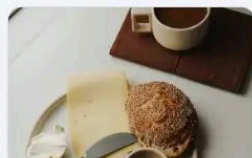
#vjeshtte



WRITTEN BY
Redaksia Web
Gazetar/e · Vizion Plus

Të gjithë artikujt →

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Mund të ndikojnë në organizëm/ Ja cilat...

Redaksia Web 29 Sht 19:47



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

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.