

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 mëlçinë kur hani shegë rregullisht?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cfare-ndodh-me-melcine-kur-hani-shege-rregullisht/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

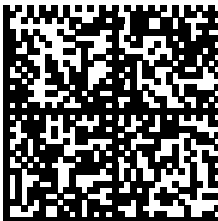
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 19:12:13 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 19:03:40 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f78c2930ac4e7cf2dfa794dce11331e868803c92a6436889a26c3f47af426b15
TEKSTI	e898cb4c4807701b83c6ddc858761c3cb4abf6c3354c5f0cc94fc016ec36cba4
PAMJA	89f414922987635afd95db50f11f06226d2f7b67dc9f7ed8334c7b524d00ea78

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	48c44eb36ae5ad18bd9d45c8ee87795d5e7cb8681064fdfd099c33089fa1ac7e
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	837fd788160bc81d069302aa9e80782a1bfd9a4f9c2312a65087a01243588dcc
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/48c44eb36ae5ad18bd9d45c8ee87795d5e7cb8681064fdfd099c33089fa1ac7e>

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



Health & Beauty Lifestyle

Çfarë ndodh me mëlçinë kur hani shegë rregullisht?!



Gleria Liço

29 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Konsumimi i rregullt i shegës mund të mbështesë shëndetin e mëlçisë duke reduktuar inflamacionin, duke mbrojtur qelizat e mëlçisë nga dëmtimi dhe duke lehtësuar stresin që mund t'i shkaktohet mëlçisë nga nivelet e larta të kolesterolit dhe sheqerit në gjak. Megjithatë, shega nuk është një kurë për sëmundjet e mëlçisë. Ajo mund të jetë një shtesë e shëndetshme në një dietë të ekuilibruar kur konsumohet në mënyrë të moderuar.

Mund të reduktohet inflamacioni i mëlçisë

Mëlçia ndihmon në pastrimin e gjakut dhe në përpunimin e ushqimeve që konsumojmë. Megjithatë, ajo mund të inflamohet për shkak të një diete jo të shëndetshme, konsumimit të tepërt të alkoolit ose problemeve si nivelet e larta të sheqerit dhe kolesterolitga përmban përbërës bimore të quajtur polifenole, të cilët kanë veti të fuqishme antioksiduese dhe anti-inflamatore. Një nga përbërësit më të rëndësishëm është punikalagina, e cila gjendet në përqendrime të larta në lëngun dhe pjesët në gjak.

Shega përmban përbërës bimore të quajtur polifenole, të cilët kanë veti të fuqishme antioksiduese dhe anti-inflamatore. Një nga përbërësit më të rëndësishëm është punikalagina, e cila gjendet në përqendrime të larta në lëngun dhe pjesët e brendshme të frutit. Punikalaginat mund të ndihmojnë në reduktimin e inflamacionit të mëlçisë në disa mënyra. Për shkak të vetive antioksiduese, ato ndihmojnë në neutralizimin e molekulave të paqëndrueshme të quajtura radikale të lira. **Këto molekula mund të aktivizojnë procese** inflamatore brenda qelizave.

Punikalaginat mund të kenë gjithashtu efekte anti-inflamatore duke ndihmuar në bllokimin e disa enzimeve, si COX-2, të cilat marrin pjesë në prodhimin e substancave që nxisin inflamacionin.

Duke ndikuar në këto procese, përbërësit e sheqes mund të ndihmojnë në reduktimin e inflamacionit që, me kalimin e kohës, mund të kontribuojë në dëmtimin e mëlçisë.

Qelizat e mëlçisë mund të mbrohen nga dëmtimi

Radikalet e lira janë nënprodukte të dëmshme të proceseve normale metabolike. Kur grumbullohen në organizëm, ato mund të dëmtojnë ADN-në dhe strukturat e tjera të qelizave. Antioksidantët, të cilët gjenden kryesisht në ushqimet me bazë bimorë dhe me ngjyra të forta, ndihmojnë në neutralizimin e radikaleve të lira dhe në mbrojtjen e qelizave. Punikalaginat janë ndër antioksidantët e rëndësishëm të shegës, por fruti përmban edhe përbërës të tjerë antioksidues. Këtu përfshihet vitamina C, e njohur edhe si acid askorbik, antocianinat që i japin shegës ngjyrën e kuqe të thellë dhe acidi elagjik, i cili formohet gjatë shpërbërjes së punikalaginareve. Duke ndihmuar në kontrollin e radikaleve të lira, shega mund të kontribuojë në mbështetjen e shëndetit të mëlçisë dhe në kufizimin e disa ndryshimeve të dëmshme që lidhen me zhvillimin e sëmundjeve të mëlçisë.

Mund të ndihmojë në sëmundjen e mëlçisë së yndyrshme

Sëmundja e mëlçisë së dhjamosur e lidhur me mosfunksionimin metabolik, e njohur si MASLD, është një gjendje në të cilën yndyra grumbullohet në mëlçi. Ajo mund të lidhet me faktorë si dieta jo e shëndetshme, mbipeshja dhe mungesa e aktivitetit fizik. Me kalimin e kohës, grumbullimi i yndyrës dhe dëmtimi i vazhdueshëm mund të çojnë në formimin e cikatriceve në mëlçi dhe në zhvillimin e cirrozës, një gjendje në të cilën funksioni i mëlçisë mund të dëmtohet ndjeshëm. Disa studime kanë treguar se konsumimi i lëngut të shegës mund të përmirësojë disa tregues të funksionit të mëlçisë të njerëzit me obezitet dhe probleme të tjera metabolike të lidhura me MASLD. Pas tetë javësh konsumimi të përditshëm, janë vërejtur përmirësime në disa enzima të mëlçisë, përfshirë ALT, AST dhe GGT.

Shega mund të ndihmojë gjithashtu në reduktimin e faktorëve që lidhen me përparimin e MASLD duke mbështetur barrierën e zorrëve dhe duke kufizuar kalimin e substancave të padëshiruara nga zorra në qarkullimin e gjakut dhe më pas në mëlçi. Rritja e përshkueshmërisë së zorrëve konsiderohet një nga faktorët që mund të kontribuojnë në përparimin e MASLD.

Mund të përmirësohet kontrolli i sheqerit në gjak

Niveli i sheqerit në gjak dhe shëndeti i mëlçisë janë të lidhura ngushtë. Kur niveli i glukozës në gjak qëndron vazhdimisht i lartë, siç mund të ndodhë te diabeti, mëlçia mund të grumbullojë më shumë yndyrë, duke rritur rrezikun për zhvillimin e MASLD. Shega mund të ndihmojë në përmirësimin e ndjeshmërisë ndaj insulinës, duke lejuar organizmin të përdorë glukozën në mënyrë më efektive. Një kontroll më i mirë i glukozës mund të nënkuptojë më pak stres metabolik për mëlçinë dhe një rrezik më të ulët të grumbullimit të yndyrës në të. Një rishikim i studimeve që përfshinte më shumë se 1,500 pjesëmarrës raportoi se konsumimi i rregullt i shegës lidhej me rritje të niveleve të insulinës dhe ulje të glukozës në gjak esëll, **gjë që mund të tregojë përmirësim të ndjeshmërisë** ndaj insulinës.

Mund të përmirësohen nivelet e kolesterolit

Mëlçia luan një rol të rëndësishëm në menaxhimin e kolesterolit në organizëm. Nivelet e larta të lipoproteinave me densitet të ulët, ose LDL, që shpesh quhen “kolesterol i keq”, mund të lidhen me një ngarkesë më të madhe metabolike dhe me grumbullimin e yndyrës në mëlçia mund të kontribuojë në reduktimin e ngarkesës metabolike mbi mëlçinë dhe në mbështetjen e shëndetit. Disa studime kanë treguar se shega mund të ulë në mënyrë modeste nivelet e LDL-së dhe njëkohësisht të rrisë nivelet e lipoproteinave me densitet të lartë, ose HDL-së, të njohura si “kolesterol i mirë”. HDL ndihmon në largimin e kolesterolit të tepërt nga organizmi. Duke ndihmuar në përmirësimin e ekuilibrit të kolesterolit, shega mund të kontribuojë në reduktimin e ngarkesës metabolike mbi mëlçinë dhe në mbështetjen e shëndetit të saj ose në ngadalësimin e përparimit të MASLD.

Shega është më e mirë kur konsumohet me moderim

Megjithëse shega është një ushqim i pasur me lëndë ushqyese dhe mund të jetë pjesë e një diete të shëndetshme, është e rëndësishme të konsumohet në mënyrë të moderuar. Kjo është veçanërisht e rëndësishme kur bëhet fjalë për lëngun e shegës, i cili përmban natyrshëm sheqer. Kjo mund të jetë më pak e përshtatshme për njerëzit me diabet që duhet të kontrollojnë nivelin e sheqerit në gjak. Një gotë prej rreth 240 mililitrash lëng shege përmban afërsisht 13 gramë sheqer natyral.

Konsumimi i kokrrave të plota të shegës mund të jetë një zgjedhje më e mirë, sepse ato përmbajnë fibra. Fibrat ngadalësojnë përhithjen e sheqerit dhe mund të ndihmojnë në një rritje më graduale të glukozës në gjak. **Në përgjithësi, shega mund të jetë një pjesë** e dobishme e një diete të ekuilibruar për shëndetin e mëlçisë, por nuk duhet të konsiderohet trajtim për sëmundjet e mëlçisë. Përfitimet e mundshme lidhen me përmbajtjen e saj në fibra, polifenole dhe antioksidantë, ndërsa sasia dhe forma e konsumimit, veçanërisht kur bëhet fjalë për lëngun e shegës, janë të rëndësishme për t'u marrë parasysh.

LAJME TË NGJASHME



11 ushqime të pasura me antioksidantë që nuk janë boronicat...
4.5 MIN



Mburoja më e mirë e plakjes janë 'frutat e kuqe'!
1.5 MIN



Fruti që ka më shumë përfitime për zemrën, e dini se kush është?!
1 MIN



Kishit dëgjuar ndonjëherë për çaji me lëkurat e shegës?! Jua tregojmë ne...
2.5 MIN



Superushqimet e vjeshtës si kungulli, gështenjat dhe shega bëjnë mrekulli për trupin!
2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



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



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin 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...



Kuqezinjtë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjihtëca live në Digitalb!



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



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



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

EDITORI SUGJERON



Çfarë ndodh me mëlcinë kur hani shegë rregullisht?!



Çfarë ndodh me sheqerin në gjak kur shtoni kanellë te mollët?!



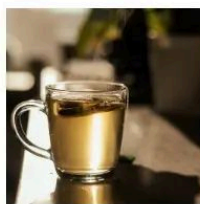
6 ushqime komode që mund të ndihmojnë në mbajtjen më të qëndrueshme të sheqerit në gjak...



Kettlebell-et janë një mjet i shkëlqyer për forcimin e pjesës së poshtme të trupit!



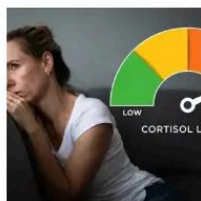
Çfarë ndodh me nivelet e vitaminës B12 ndërsa plakeni?!



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



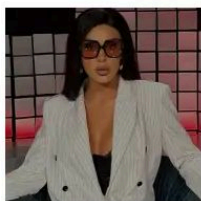
Zemërimi, ankthi dhe frika nuk vijnë kot? Çfarë po përpigën t'ju tregojnë emocionet tuaja?



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



"Destinacionet që vlejné", 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...

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

Kontakti
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

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

Pamja këtu është e ri-koduara 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.