

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	Hani karota për tretje më të mirë, pini qumësht për shëndetin dhe... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/hani-karota-per-tretje-me-te-mire-pini-qumesht-per-shendetin-dhe/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

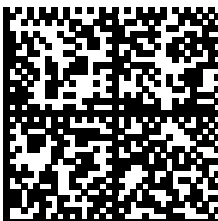
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 19:58:33 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 14:45:35 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	fd6362e5095d183ca76d77da749273541c174dca883fd5e809c1ce707e5dab38
TEKSTI	148f8d28681826b3c1aaf3eefa46eabe902c45f6f2248910f919070e0178713d
PAMJA	89b0d453fbb0b105d2e231283daf3ccc9e20719a7d553d7c3062f403a6435bd9

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	906aa100fe592ec6073774d2a2ed81422b81f1121557c9111260758a6dd78541
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	f9ebe8fe49fab55f6a0d198e19d6ffe55f0af4dee237506d93bd265857d49fe8
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/906aa100fe592ec6073774d2a2ed81422b81f1121557c9111260758a6dd78541>

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

Hani karota për tretje më të mirë, pini qumësht për shëndetin dhe...



Gleria Liço

29 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Ndryshimet e vogla në mënyrën e të ushqyerit mund të kenë një ndikim të rëndësishëm në shëndet, veçanërisht kur bëhen në mënyrë të vazhdueshme. Disa zakone të thjeshta mund të ndihmojnë në mbështetjen e shëndetit të zorrëve, kontrollin e sheqerit në gjak, shëndetin e zemrës dhe forcimin e kockave. Këto përfshijnë konsumimin e bananeve ose boronicave, ngrënien e karotave të gjalla, ecjen pas vakteve, konsumimin e qumështit ose çajit dhe përshtatjen e kohës së vakteve me aktivitetin fizik.

Provoni banane ose boronica për një presion më të shëndetshëm të gjakut

Bananet mund të ndihmojnë në mbështetjen e kontrollit të presionit të gjakut sepse janë të pasura me kalium. Kaliumi është një mineral i rëndësishëm që mund të ndihmojë në kundërbalancimin e efekteve të natriumit në organizëm. Boronicat, nga ana tjetër, përmbajnë antioksidantë të quajtur antocianina, të cilat mund të ndihmojnë në reduktimin e inflamacionit. Inflamacioni kronik është lidhur me presionin e lartë të gjakut, ndaj konsumimi i ushqimeve të pasura me antioksidantë mund të jetë pjesë e një mënyre të shëndetshme ushqyerjeje. **Zgjedhja midis bananeve dhe boronicave** varet nga nevojat dhe objektivat individuale. Asnjëra nuk është domosdoshmërisht më e mirë se tjetra për të gjithë, dhe të dyja mund të përfshihen në një dietë të tipit DASH, e cila është krijuar për të ndihmuar në kontrollin e presionit të gjakut dhe rekomandon rreth katër deri në pesë racione fruta në ditë.

Një ecje prej 10 deri në 15 minutash, e kryer brenda rreth 15 minutave pas ngrënies, mund të ndihmojë në zbutjen e rritjes së sheqerit në gjak, veçanërisht pas një vakti të pasur me karbohidrate. Lëvizja ndihmon muskujt të përdorin glukozën që qarkullon në gjak për energji. Për këtë arsye, aktiviteti fizik i lehtë menjëherë pas ushqimit mund të ndikojë në nivelin e sheqerit në gjak pas vaktit. Koha e ecjes mund të ketë rëndësi. Ecja menjëherë pas ngrënies mund të jetë më efektive për uljen e sheqerit në gjak pas vaktit sesa një ecje 30-minutëshe e bërë më vonë gjatë ditës. Nëse nuk keni mundësi të dilni për një shëtitje, mund të provoni edhe disa lëvizje të thjeshta, si squat, ngjitje shkallësh ose ngritje në majat e gishtave të këmbëve. **Edhe një pushim i shkurtër nga qëndrimi ulur** dhe qëndrimi në këmbë mund të jetë më mirë sesa të qëndroni pa lëvizur për periudha të gjata.

Hani karota për të përmirësuar tretjen

Karotat e gjalla janë burim i mirë i fibrave të tretshme dhe të patretshme, të cilat mund të ndihmojnë në funksionimin normal të zorrëve dhe në mbështetjen e mikrobiomës së zorrëve. Karotat përmbajnë gjithashtu një lloj fibre të quajtur rhamnogalacturonan-I, ose RG-I, për të cilën disa kërkime sugjerojnë se mund të ketë veti prebiotike. Kjo do të thotë se mund të ndihmojë në ushqyerjen e disa baktereve të dobishme të zorrëve. Megjithatë karotat mund të kontribuojnë në një tretje më të mirë, ngrënia e vetëm një karote në ditë nuk do të ndryshojë në mënyrë të menjëhershme shëndetin e zorrëve. Megjithatë, shtimi i një ose disa karotave në dietën tuaj mund të rrisë marrjen e përgjithshme të fibrave dhe, në këtë mënyrë, të ndihmojë funksionimin e sistemit tretës. Është gjithashtu e rëndësishme të mos konsumohen sasi tepër të mëdha karotash për periudha të gjata. Konsumimi i tepërt mund të shkaktojë karotenemi, një gjendje në të cilën beta-karoteni grumbullohet në organizëm dhe i jep lëkurës një ngjyrë të verdhë ose portokalli. Kjo gjendje zakonisht është e padëmshme dhe ngjyra e lëkurës largohet pasi reduktohet marrja e beta-karotenit.

Zgjidhni çajin ose qumështin për të mbajtur kockat të forta

Qumështi është i pasur me lëndë ushqyese që ndihmojnë në ruajtjen e shëndetit të kockave, përfshirë kalciumin, vitaminën D dhe proteinat. Disa kërkime kanë zbuluar se të rriturit që shojnë qumështin në dietën e tyre mund të kenë rritje të vogla të densitetit kockor, veçanërisht në ije dhe në pjesën e poshtme të shtyllës kurrizore, zona që mund të dobësohen me kalimin e moshës. Disa të dhëna sugjerojnë gjithashtu se çaji mund të mbështesë shëndetin e kockave. Çaji përmban polifenole dhe antioksidantë të tjerë që ndihmojnë organizmin të luftojë inflamacionin dhe të mbrojë qelizat e kockave. Studimet që kanë krahasuar konsumin e kafesë me atë të çajit kanë gjetur se njerëzit që konsumojnë çaj mund të kenë densitet mineral kockor më të lartë sesa ata që konsumojnë kryesisht kafe. Si qumështi, ashtu edhe çaji mund të jenë pjesë e një mënyre ushqyerjeje dhe stili jetese që mbështet shëndetin e kockave. Megjithatë, asnjëra pije nuk është një zgjidhje e vetme për parandalimin e frakturave. Shëndeti i kockave varet nga një kombinim i ushqyerjes, aktivitetit fizik dhe faktorëve të tjerë të stilit të jetesës.

Përshtatni kohën e vakteve me aktivitetin fizik për më shumë energji

Koha më e përshtatshme për të ngrënë para ushtrimeve varet nga lloji dhe sasia e ushqimit që konsumoni. Ushqimi mund të ndikojë si në nivelet e energjisë, ashtu edhe në shqetësimet e mundshme të tretjes gjatë aktivitetit fizik. Një vakt i vogël ose një snack rreth një deri në dy orë para stërvitjes mund të sigurojë energji të moderuar pa i dhënë sistemit tretës një ngarkesë të madhe. Një snack i lehtë dhe i pasur me karbohidrate rreth një orë para ushtrimeve mund të sigurojë gjithashtu një burim të shpejtë energjie. Nga ana tjetër, vaktet më të mëdha dhe më komplekse është më mirë të konsumohen rreth tre deri në katër orë para stërvitjes. **Kjo i jep trupit kohë të mjaftueshme për ta tretur** ushqimin përpara aktivitetit fizik.

Koha e vakteve duhet të përshtatet edhe me intensitetin e stërvitjes. Për shembull, konsumimi i një vakti të madh pak para një aktiviteti me intensitet të lartë mund të rrisë mundësinë e të përzierave, ngërçeve ose shqetësimeve të tjera gastrointestinale. Në një situatë të tillë, një snack i vogël dhe i pasur me karbohidrate rreth një orë para stërvitjes mund të jetë më i përshtatshëm. Në përgjithësi, zakonet e vogla si konsumimi i frutave dhe perimeve të pasura me fibra, ecja pas vakteve, zgjedhja e ushqimeve që mbështesin kockat dhe planifikimi i duhur i vakteve para aktivitetit fizik mund të ndihmojnë në krijimin e një rutine më të shëndetshme ushqimore.

LAJME TË NGJASHME



Qumështi bimor mund të ndikojë gjithashtu te antioksidantët e çajit...

4.5 MIN



Pija me 2 përbërës që mund t'ju hidratojë dhe të mbështesë shëndetin e lëkurës!

4 MIN



Kjo pije mund të ulë rrezikun e kancerit të zorrës së trashë me 17%?

2.5 MIN



8 ushqime që kanë më shumë klacium se një gotë me qumësht!

2.5 MIN



Ushqimet që mund të bëhen të rrezikshme nëse nuk gatohen siç duhet!

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



"Destinacionet që vlejnë", 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/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





Tjetër goditje për Brad Pitt, vajza 21-vjeçare e aktorit të famshëm merr vendimin e papritur ndaj tij...



Bypass pa kaluar infarkt? Prof. Dr. Altin Veshti zbulon kur është i nevojshëm operacioni...



Çfarë ndodh me melcinë kur hani shegë rregullisht?!



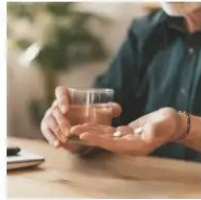
Çfarë ndodh me sheqerin në gjak kur shtoni kanellë te mollët?!



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!



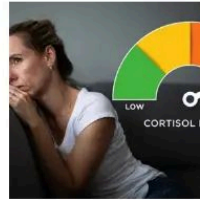
Çfarë ndodh me nivelet e vitaminës B12 ndërsa plakeni?!



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



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



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

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

Kontaktoni
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 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.