

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	Ushqimi i zakonshëm që po habit shkencëtarët për kancerin e zorrës së trashë! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/ushqimi-i-zakonshem-qe-po-habit-shkencetaret-per-kancerin-e-zorres-se-trashe/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

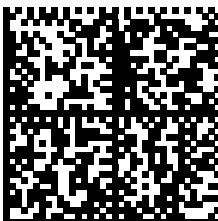
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 09:44:48 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 09:40:23 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	98badfc9ce13ec799f5d5df92e2d43a7b611f54e274b6901dda57f43e000a594
TEKSTI	4e95f745ba270e01fe7f393955bf12a4e2d4934eb7a78c06406cc9fc8eb6987b
PAMJA	c33ed45d99e862e0d486f8bb91737724496335384009ffb4ad073e1c28318740

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	be809bc80b9ddbbaa115b4d5386497ffe0ba8140bd72574b5e114280c40561941
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	e05749b5eabd774ce370da13f73bb26a03eaa495b4068426c1855795ec0e2e
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 njërin 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/be809bc80b9ddbbaa115b4d5386497ffe0ba8140bd72574b5e114280c40561941>

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

Ushqimi i zakonshëm që po habit shkencëtarët për kancerin e zorrës së trashë!



Marisa Karabeci

30 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Një ushqim i zakonshëm i mëngjesit mund të ketë një lidhje interesante me shëndetin e zorrës së trashë. Një studim i kryer nga studiues të Mass General Brigham në SHBA, që analizoi të dhënat e më shumë se 150 mijë personave të ndjekur për disa dekada, ka zbuluar se konsumimi i rregullt i kosit duket se lidhet me një rrezik më të ulët të një forme specifike të kancerit kolorektal. Sipas rezultateve, personat që konsumonin dy ose më shumë porcione kos në javë, në një periudhë afatgjatë, kishin rreth 20% më pak rrezik për të zhvilluar një lloj të veçantë të tumorit kolorektal: atë që shfaqet në pjesën e afërt, ose të djathtë, të zorrës së trashë dhe që është pozitiv për bakterin Bifidobacterium.

Studiuesit analizuan të dhëna nga dy studime të mëparshme amerikane, Nurses' Health Study dhe Health Professionals Follow-up Study, të cilat kanë ndjekur për dekada stilin e jetesës, ushqyerjen dhe gjendjen shëndetësore të pjesëmarrësve. Në total, të dhënat përfshinin më shumë se 150 mijë persona. Gjatë periudhës së ndjekjes, 3,079 pjesëmarrës zhvilluan kancer kolorektal. Studiuesit më pas analizuan mostrat e indeve tumorale të më shumë se 1 mijë pacientëve.

Në rreth 31% të rasteve u gjet prania e bakterit Bifidobacterium, një mikroorganizëm që normalisht gjendet në mikrobiotën e zorrëve. Kur këto të dhëna u krahasuan me informacionin mbi konsumimin e kosit, studiuesit vunë re se konsumi i rregullt i tij ishte i lidhur me një ulje prej 20% të rrezikut për tumoret e pjesës së afërt të zorrës së trashë që ishin pozitive për Bifidobacterium. Megjithatë, studimi nuk gjeti një lidhje të drejtpërdrejtë mes konsumimit të kosit dhe uljes së rrezikut të përgjithshëm për kancerin kolorektal.

Një nga hipotezat e studiuesve lidhet me mënyrën se si kosi mund të ndikojë në mikrobiotën e zorrëve – komunitetin e mikroorganizmave që jetojnë në aparatit tretës dhe që luajnë një rol të rëndësishëm në funksionimin e organizmit. Studiuesit theksojnë se rezultatet i shtohen provave që lidhin ushqyerjen, mikrobiomën e zorrëve dhe rrezikun e kancerit kolorektal.

Megjithatë, autorët nënvizojnë se nevojiten studime të tjera për të kuptuar më mirë mekanizmin përmes të cilit ndryshimet në mikrobiomë, të lidhura me konsumimin e kosit, mund të ndikojnë në këtë formë specifike të kancerit. Pra, rezultatet janë një lidhje statistikore e vërejtur në studim, dhe jo dëshmi se kosi mund të parandalojë ose kurojë kancerin.

LAJME TË NGJASHME



Përfitimet e shumta të kosit, por i plotë apo me pak yndyrë?
1 MIN



A e rrit djathi rrezikun për kancer të gjirit? Çfarë thotë në të vërtetë studimi që ngriti debat?
3.5 MIN



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



Kefiri apo kosi: cili është më i shëndetshëm?!
2 MIN



Pesë ushqimet që balancojnë hormonet dhe ndihmojnë gratë të qëndrojnë të shëndetshme dhe në formë!
1.5 MIN

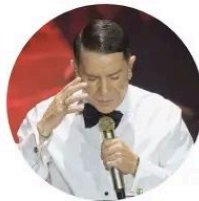
MË TË LEXUARAT



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrejtin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



"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!



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 shih 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!

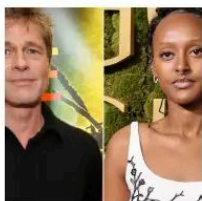


Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!

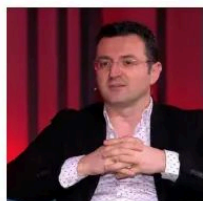


Kryeministri Rama në Bruksel,
merr pjesë në Samitin e
Euronews për Turizmin!

EDITORI SUGJERON



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



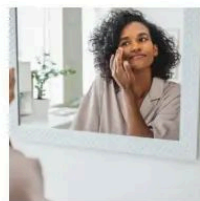
Bypass pa kaluar infarkt? Prof.
Dr. Altin Veshti zbulon kur është
i nevojshëm operacioni...



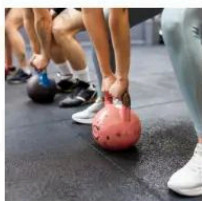
Çfarë ndodh me mëlçinë kur hani
shagë rregullisht?!



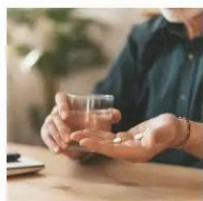
Çfarë ndodh me sheqerin në gjak
kur shtoni kanellë te mollët?!



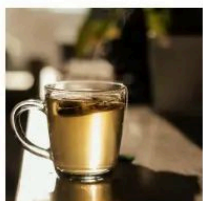
6 ushqime komode që mund të
ndihmojnë në mbajtjen më të
qëndrueshme të sheqerit në
gjak...



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



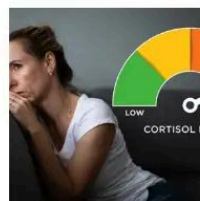
Çfarë ndodh me nivelet e
vitaminës B12 ndërsa plakeni?!



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
trupit nuk mund të funksionojë pa
të?

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të
zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet
informativ 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 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.