

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	Një kirurg i zemrës tregon çfarë ha gjatë një dite dhe rutina e tij e mëngjesit mund t'ju habisë! Top Alban ia Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/nje-kirurg-i-zemres-tregon-cfare-ha-gjate-nje-dite-dhe-rutina-e-tij-e-mengjesit-mund-tju-habise/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

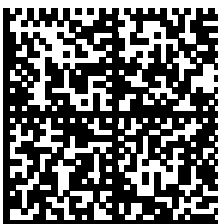
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 15:20:30 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 15:18:24 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	fb22ee35645fff1a1a785b5d5a9332dfefc0e34dcf6b6d3a2ed0b9ce48aeee870
TEKSTI	3e53f79da1a4254b36629784940a25f1cca513d03bd5aaf597a6470b505e1ce2
PAMJA	0b93e44fcd272b023fbccbb421384a34b00c9d0d06578ddaaa7034935bb86a54

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7df687611afeba4162188684ffe77df080731290567cc62d2ddfa96af2aa467f
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</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/7df687611afeba4162188684ffe77df080731290567cc62d2ddfa96af2aa467f>

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



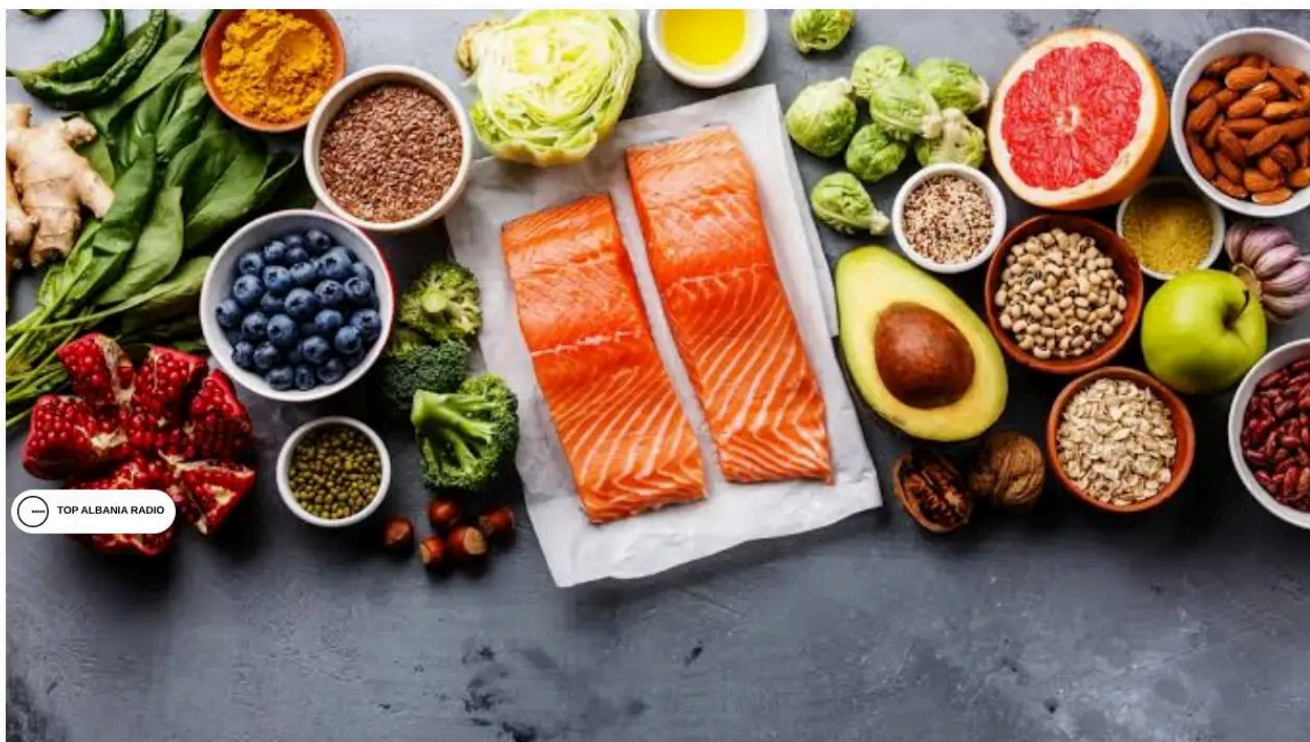
Health & Beauty Lifestyle

Një kirurg i zemrës tregon çfarë ha gjatë një dite dhe rutina e tij e mëngjesit mund t'ju habisë!



Gleria Liço

30 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kirurgu kardiovaskular Dr. Jeremy London, i cili ka më shumë se 25 vjet përvojë, ndan në rrjetet sociale këshilla për ushqyerjen dhe stilin e jetesës që lidhen me shëndetin e zemrës. Në një video të fundit, ai tregoi se çfarë ha gjatë një dite të zakonshme pune, nga mëngjesi deri në darkë. Një dietologe vlerësoi se mënyra e tij e të ushqyerit është përgjithësisht e ekuilibruar, megjithëse mund të përfshijë edhe më shumë perime dhe ushqime të pasura me fibra.

Mëngjesi

London e nis ditën shumë herët, rreth orës 4:25 të mëngjesit, dhe gjëja e parë që bën është të hidratohet. Ai pi një gotë ujë rubineti dhe shton edhe një masë pluhuri multivitaminash. Megjithatë, marrja e mjaftueshme e frutave, perimeve, drithërave të plota dhe proteinave përmes ushqimit duhet të jetë prioriteti kryesor për plotësimin e nevojave ushqyese. Pas një zhytjeje në ujë të ftohtë, të cilën ai e përdor si pjesë të rutinës së mëngjesit, **London pi një filxhan kafe të zezë.** Kjo mund të duket e habitshme, por kafeja është lidhur në disa studime me përfitime për shëndetin e zemrës. Artikulli përmend gjithashtu kërkime që kanë gjetur një lidhje midis konsumimit të kafesë dhe një rreziku më të ulët për disa probleme të ritmit të zemrës.

Mëngjesin e tij e nis me një mollë dhe një banane. Kur ndihet më i uritur, ai ha dy petulla të përgatitura me të bardha veze, tërshërë dhe banane. Sipër tyre vendos kos kokosi të përzier me pluhur proteinash dhe shton disa boronica. Ky kombinim siguron proteina, fibra dhe fruta dhe mund ta ndihmojë të ndihet i ngopur dhe energjik deri në drekë.

Dreka

Për drekë, London e mban ushqimin relativisht të thjeshtë, veçanërisht pasi kryen një stërvitje të shpejtë për muskujt e shpatullave. Vakti kryesor është një tas me pulë, patate të ëmbla dhe oriz, i mbuluar me djathë parmixhano të grirë. Në anë të vaktit ai konsumon një sallatë të vogël me specia, avokado dhe domate, të shoqëruar me vinegretë balsamike. Për të kënaqur dëshirën për diçka të ëmbël, ai ha gjithashtu fruta të freskëta, ku përfshihen kivi, rrush, pjepër, ananas dhe luleshtrydhe.

London shpjegon se përpiket të përgatisë paraprakisht një sasi të madhe të këtyre ushqimeve, në mënyrë që ushqimi i shëndetshëm të jetë gjithmonë i gatshëm dhe i përshtatshëm për një ditë të ngarkuar. Dreka e tij përfshin një shumëllojshmëri të konsiderueshme ushqimesh bimore. Sipas dietologes, kjo shumëllojshmëri mund të jetë e dobishme për mikrobiomën e zorrëve, pasi konsumimi i një game të gjerë ushqimesh bimore siguron lloje të ndryshme fibrash dhe përbërësish ushqyes.

Darka

Darka e London është pak më e pazakontë krahasuar me vaktet e tjera. Ai ha një hamburger me vezë dhe avokado, së bashku me petë pad thai pa gluten. Vaktin e shoqëron me një gotë ujë. Sipas dietologes Jessica Ball, M.S., RD, mënyra e përgjithshme e të ushqyerit të London duket e ekuilibruar dhe e përshtatshme për stilin e tij të jetesës. **Menuja përmban ushqime të pasura me fibra**, si avokado dhe fruta, por ajo do të dëshironte të shihte një larmi më të madhe perimesh dhe më shumë ushqime të pasura me fibra, si fasulet ose drithërat e plota përveç tërshërës.

Çfarë mund të mësojmë nga kjo mënyrë ushqyerjeje?

Një nga pikat kryesore është se një dietë e shëndetshme nuk ka një model të vetëm që funksionon për të gjithë. Ushqyerja e London përfshin proteina, fruta, perime, drithëra dhe yndyrna të shëndetshme, por përbërja e vakteve duhet të përshtatet me nevojat, preferencat, aktivitetin fizik dhe stilin e jetesës së secilit person. Përfshirja e frutave dhe perimeve të ndryshme gjatë ditës mund të rrisë marrjen e fibrave dhe të sigurojë një shumëllojshmëri vitaminash, mineralesh dhe përbërësish bimorë. Ushqime si avokado, boronicat, mollët, bananet dhe perimet e ndryshme mund të jenë pjesë e një modeli të ekuilibruar ushqyerjeje.

Gjithashtu, përgatitja paraprake e vakteve mund ta bëjë më të lehtë zgjedhjen e ushqimeve ushqyese gjatë ditëve të ngarkuara. Në vend që të mbështeteni te ushqimet e shpejta kur jeni të uritur, mund të kenë gati vakte që përmbajnë proteina, fibra, fruta ose perime dhe burime të përshtatshme karbohidratesh. Në fund, nuk është e nevojshme të kopjoni saktësisht dietën e një kirurgu të zemrës për të ushqyerit shëndetshëm. Ajo që funksionon për një person mund të mos jetë zgjedhja më e përshtatshme për një tjetër. Qëllimi është të krijoni një mënyrë ushqyerjeje të ekuilibruar, **fleksibël dhe të qëndrueshme që përshtatet me nevojat dhe preferencat tuaja.**

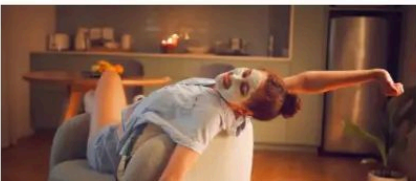
LAJME TË NGJASHME

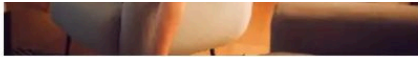


E anashkaloni mëngjesin? Çfarë i ndodh trupit orë pas ore?
5 MIN



Mëngjesi me proteina po fiton popullaritet: ekspertët tregojnë përfitimet!
1 MIN





Cilat janë zakonet e mbrëmjes që mund të ndikojnë drejtpërdrejt në plakjen e shëndetshme?

2.5 MIN



Disa ushqime "të shëndetshme" që i konsumoni në mëngjes nuk janë aq të mira? Cilat dhe pse?

1 MIN



Çfarë të hani për një gjumë më të mirë natën?

1 MIN

MË TË LEXUARAT



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



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



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



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryeshin 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 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!

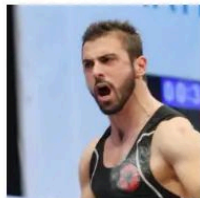


Kryeministri Rama në Bruksel, merr pjesë në Samitin e Euronews për Turizmin!

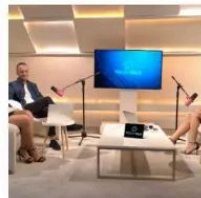
EDITORI SUGJERON



Një kirurg i zemrës tregon çfarë ha gjatë një dite dhe rutina e tij e mëngjesit mund t'ju habisë!



Rama nuk e fton në takimin me sportistë e trajnerë, shpëthen Daniel Godelli: "Më janë bërë padrejtësi, po të isha marrë me parti..."



"Ëndrra e mjekësisë n'u ndërpre kur ndodhi COVID-1"/ Heidi Baci rrëfhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falenderuese për...



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...

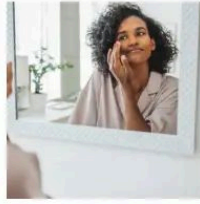




Çfarë ndodh me mëlçinë kur hani shegë rregullisht?!



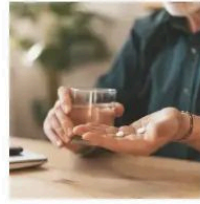
Çfarë ndodh me sheqerin në gjak kur shtoni kanellë te mollët?!



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?!

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

[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.