

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	Janë plot me fibra dhe antioksidantë, këto janë 3 frutat që duhen ngrënë patjetër në vjeshtë - Shqiptarja.com
ADRESA	https://shqiptarja.com/lajm/jane-plot-me-fibra-dhe-antioksidante-kwto-janw-3-frutat-qe-d-uh-en-ngrene-pat-jeter-ne-vjeshte
BURIMI	shqiptarja.com
GJENDJA	online

KOHA

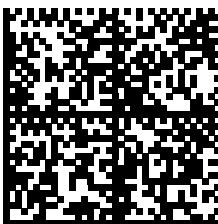
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 16:07:58 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 16:06:33 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	fcc9cf61ccbdd97a88a8304ecd454ca2d28d6868e22d2f52622656d300d45a71
TEKSTI	870b98d66b2da112492a00b0328faa3be639f90e3b5d505b83d17bd1ba4d1354
PAMJA	dff469f91e9941210ec2c8b7c8a1b3c71841c24e447a34e90e9c9078b600f87e

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	dc88b121f598a4956300dfe78cbd4f07a0940217058ed16fd871f363e9eaa575
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/dc88b121f598a4956300dfe78cbd4f07a0940217058ed16fd871f363e9eaa575>

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



Janë plot me fibra dhe antioksidantë, këto janë 3 frutat që duhen ngrënë patjetër në vjeshtë

Mollët, dardhat dhe frutat e pyllit janë në kulmin e sezonit gjatë vjeshtës. Sipas nutricionistëve, ato ndihmojnë tretjen, ushqejnë bakteret e mira të zorrëve dhe kanë një përmbajtje të lartë fibrash dhe antioksidantësh.



Foto ilustruese4



A A

Me uljen e temperaturave nis edhe sezoni i mollëve, dardhave dhe frutave të pyllit. Përveç se janë të shijshme, këto fruta kanë një përmbajtje të lartë fibrash, antioksidantësh dhe lëndësh ushqyese që ndihmojnë tretjen, ndaj specialistët rekomandojnë përfshirjen e tyre në regjimin e përditshëm ushqimor.

Mollët

Mollët janë një nga simbolet e vjeshtës. Ato piqen nga mesi i shtatorit deri në mesin e tetorit dhe mund të konsumohen si të freskëta, në ëmbëlsira apo sanduiçe.



LEXO EDHE:

Ulliri, një "magji" për organizmin! Vaji i ullirit, por edhe gjethet mund të kombinohen në dhjetëra receta shëndeti!

Nutricionistja Lisa Valente, për *Eating Well*, thotë se një mollë përmban rreth katër gramë fibra, të cilat ndihmojnë në ruajtjen e ndjenjës së ngopjes dhe në funksionimin e rregullt të tretjes. Ajo shton se mollët përmbajnë edhe komponime fenolike që mund të përmirësojnë shpërbërjen e ushqimit në stomak dhe zorrën e hollë.

Ekspertët këshillojnë që mollët të konsumohen me lëkurë, pasi ajo përmban më shumë fibra dhe antioksidantë sesa fruti i qëruar.

Dardhat

Edhe pse shpesh mbeten në hijen e mollëve, dardhat kanë vlera të ngjashme ushqyese. Ato përdoren shpesh në ëmbëlsirat e vjeshtës, por mund të konsumohen edhe të freskëta.

Nutricionistja Mandy Enright shpjegon se tuli i dardhës përmban pektinë, një **fibër** e tretshme që krijon një strukturë xhelatinoze në traktin tretës dhe rrit vëllimin e jashtëqitjes.

Sipas saj, pektina vepron edhe si prebiotik, duke ushqyer bakteret e mira të zorrëve. Ndërsa kombinimi i fruktozës, sorbitolit dhe fibrave u jep dardhave një efekt natyral dhe të butë laksativ.

Një dardhë mesatare përmban rreth gjashtë gramë fibra.

Frutat e pyllit

Manaferrat, mjedrat dhe frutat e tjera të pyllit janë një zgjedhje e mirë për smoothie, kos apo ëmbëlsira të stinës. Manaferrat dhe mjedrat arrijnë kulmin e sezonit në vjeshtë dhe sigurojnë deri në tetë gramë fibra për një filxhan.

Enright thekson se edhe farat e këtyre frutave përmbajnë fibra të patretshme që stimulojnë punën e zorrëve. Sipas saj, përqendrimi i lartë i polifenoleve në frutat e pyllit ndihmon gjithashtu në uljen e proceseve inflamatore në sistemin tretës.

U.D/Shqiptarja.com

TAG: [fruta](#) [Shendet](#) [antioksidantë](#) [fiber](#)

Sa e vlerësoni këtë artikull? ★ ★ ★ ★ ★

LAJMET MË TË VLERËSUARA

Komente

Komento

Ndalohet repretësisht ripublikimi i këtij shkrimi, sipas nenit 80, ligji 35/2016

SH
COM

Sondazhi i ditës:

30 Shtator, 16:02

Kufizim për arrestin në burg, a jeni dakord me ndryshimet e propozuara në Kodin e Procedurës Penale?

Po Jo Jam i/e dzytuar

Lajme të tjera



Ku prodhohen më shumë fruta në Shqipëri? Nga Korça në Lushnjë e Elbasan, ja cilat bashki kryesojnë

20 Gusht, 17:10



Partia e Lirisë: Bujqësia në krizë të thellë, qeveria ka dështuar të mbrojë fermerët! Çmimet e fruta-perimeve po rriten, ndërkohë që prodhimi vendas s'po shitet dot (VIDEO)

14 Korrik, 14:18



Temperaturat e larta, ja disa këshilla si ta përballojmë më lehtë të nxehtin ekstrem

6 Korrik, 09:21



E pasur me vitamina dhe fibra, arsyet përse duhet t'i konsumojmë nespullat

27 Maj, 15:56



Ushqimet që përmirësojnë kujtesën, çfarë të konsumoni dhe të shmangni për një mendje më të mprehtë

24 Maj, 17:41



Këto janë ushqimet që stabilizojnë sheqerin në gjak, ja ato që duhet të shmangim

18 Prill, 22:19





Rriten çmimet e fruta-perimeve në Lezhë, shtrenjtimi i produkteve vë në vështirësi qytetarët: Nuk po ia dalim dot (VIDEO)

3 Prill, 15:40



'Domatet arrijnë deri në 340 lekë për kilogramë', Braçe për çmimet e perimeve dhe frutave: Janë çmendur, abuzimi është skandaloz

23 Mars, 13:53



Zarzavatet kthehen në mall luksi, pse po na kushtojnë kaq shtrenjtë

28 Shkurt, 07:12



Cilat janë frutat që duhet të konsumoni për një shëndet të mirë

16 Shkurt, 18:36



Këto fruta nuk duhet t'i konsumoni asnjëherë në mëngjes

18 Shtator 2025, 07:55



Të pasur me antioksidantë dhe rregullojnë nivelin e sheqerit në gjak, njihuni me vlerat ushqyese të fiqve

28 Gusht 2025, 16:55

Kodi Etik

Kontakt

Rreth Nesh

Raportoni Ju

Puno me ne

[Shqiptarja.com]

Kerko



© 2011 - 2026 Shqiptarja.com - Ndalohej riprodhimi i paautorizuar i kesaj faqeje

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.