

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	Kur është momenti më i përshtatshëm për të ngrënë diçka të ëmbël? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/kur-eshte-momenti-me-i-pershtatshem-per-te-ngrene-dicka-te-embel/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

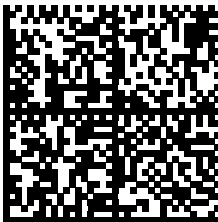
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 17:37:47 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 17:28:40 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	277699244268e8d151a619495879624eb1fa51edfcc309d77c08a130fa5d8e5b
TEKSTI	1132eebd3c6e6d9006767edab1ab81963657f3239b21cb7688bad7c9d8bda0f5
PAMJA	39debbddc0e6658db2e8fc5b8e5182b584237aa6f2d121c81b0f7c862b60b3da

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	2ebc4052f92c9fe1c04fa1bc982758f56536f8ea237d9bc0d8a963c19f2fdadf
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/2ebc4052f92c9fe1c04fa1bc982758f56536f8ea237d9bc0d8a963c19f2fdadf>

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



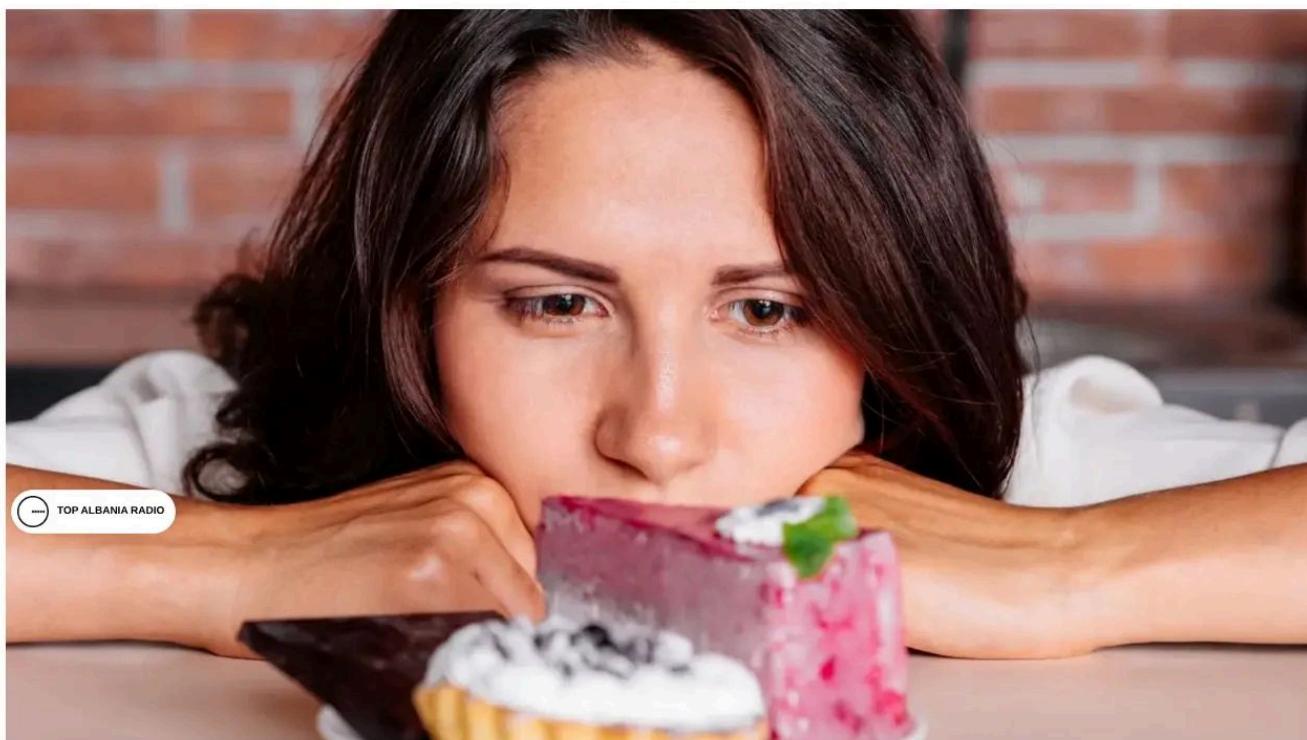
Food & Drink Health & Beauty Lifestyle

Kur është momenti më i përshtatshëm për të ngrënë diçka të ëmbël?



Redaksia K

30 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Nëse gjatë ditës ju shkon mendja për një ëmbëlsirë, koha kur e konsumoni mund të ndikojë në mënyrën se si organizmi reagon ndaj saj. Kjo lidhet veçanërisht me ndryshimet e tolerancës ndaj glukozës gjatë ditës.

Një studim i publikuar në revistën "Diabetes & Metabolism" shqyrtoi ndikimin e orarit të konsumimit të një ushqimi të ëmbël te niveli i sheqerit në gjak. Në hulumtim morën pjesë 17 gra të reja dhe të shëndetshme, të cilat konsumuan të njëjtën ëmbëlsirë në tri momente të ndryshme: pas drekës, në mes të pasdites dhe pas darkës.

Rezultatet treguan se kur ëmbëlsira konsumohej rreth orës 15:30, në mes të pasdites, luhatjet e glukozës ishin më të vogla krahasuar me rastin kur e njëjta ëmbëlsirë konsumohej pas darkës, rreth orës 19:30.

Studiuesit vunë re gjithashtu se konsumimi i ëmbëlsirës pas darkës shoqërohej me një përgjigje më të lartë të glukozës jo vetëm gjatë natës, por edhe pas mëngjesit të ditës pasuese.

Një prej shpjegimeve lidhet me ritmin biologjik të organizmit. Metabolizmi nuk funksionon në të njëjtën mënyrë gjatë gjithë ditës dhe përpunimi i glukozës mund të ndryshojë në varësi të kohës kur konsumohet ushqimi.

Kjo nuk do të thotë se një ëmbëlsirë e konsumuar pasdite është automatikisht e shëndetshme ose se duhet shmangur gjithmonë në mbrëmje. Sasia e ushqimit, përbërja e dietës, aktiviteti fizik dhe gjendja metabolike e individit janë gjithashtu faktorë të rëndësishëm.

Duhet theksuar se **studimi** ishte relativisht i vogël dhe u krye te gra të reja pa diabet, ndaj rezultatet nuk mund të përgjithësohen automatikisht për të gjithë popullatën. Megjithatë, gjetjet ofrojnë një tjetër shembull se si koha e konsumimit të ushqimit mund të ndikojë në përgjigjen e organizmit

ndaj tij.

Nëse dëshironi të hani diçka të ëmbël, konsumimi i saj gjatë pasdites mund të jetë më i favorshëm për kontrollin e luhatjeve të glukozës sesa konsumimi menjëherë pas darkës, bazuar në këto të dhëna. Megjithatë, rëndësi kanë edhe zgjedhjet ushqimore dhe sasia e përgjithshme e konsumuar gjatë ditës.

LAJME TË NGJASHME



Zgjoheni, por nuk mund të lëvizni? Çfarë ndodh gjatë paralizës së gjumit?

2.5 MIN



Nutricionisti zbulon çfarë e dallon dietën e Cristiano Ronaldos nga të tjerat?

2.5 MIN



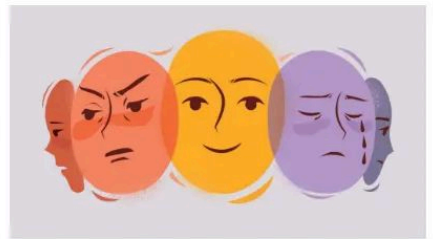
Një ndryshim në urinë mund të jetë shenjë e hershme e problemeve me veshkat?

2.5 MIN



Kur pasqyra nuk tregon gjithçka... 8 shenja që mund të sinjalizojnë probleme shëndetësore?

2 MIN



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

6.5 MIN

MË TË LEXUARAT



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-i"/ Heidi Baci rrefehet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



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



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

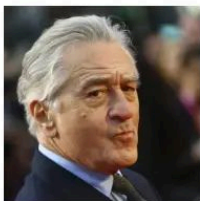


Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!

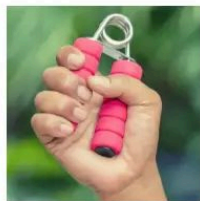


Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!

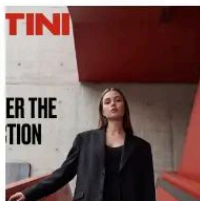
EDITORI SUGJERON



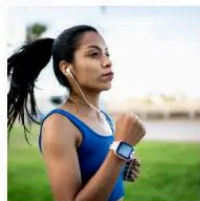
Mbi 60 vite karrierë, por Robert De Niro ka një këshillë të thjeshtë për jetën: "Bëje tani, mos prit dhe..."



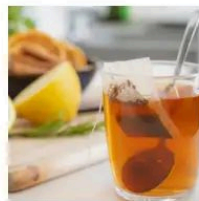
5 mënyra të mbështetura nga ekspertët për të përmirësuar forcën e duarve...



ATTINI – Urban by Design: Një mënyrë e re për ta jetuar kohën, pa rregulla!



Studimi tregon se përmirësimi i VO₂ max mund të ulë rrezikun e sëmundjeve të zemrës...



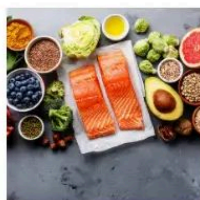
10 pijet më të mira të mëngjesit, sipas një dietologe!



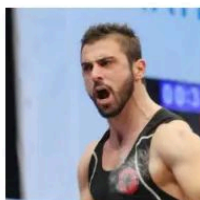
Farat e kungullit kundrejt farave të luldiellit! Cilat janë më të mira për yndyrnat e shëndetshme...



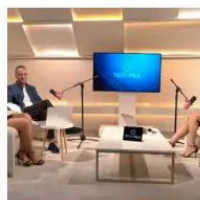
A duhet ta shpëlani orizin para gatimit?! Ja çfarë thonë ekspertët...



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 m'u ndërpre kur ndodhi COVID-1"/ Heidi Baci rrëfhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...

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-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.