

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	4 dietologë tregojnë mëngjeset e tyre të preferuara për të mbajtur... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/4-dietologe-tregojne-mengjeset-e-tyre-te-preferuara-per-te-mbajtur/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

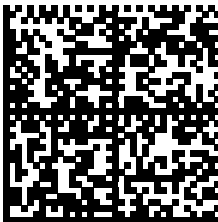
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 19:10:30 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 19:06:41 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	83a8258c449539fdc34f3852f7beb3b0286c322aa6358b380453e58997f02fd8
TEKSTI	a49b70ae41e381fb73bb3e8832a5999ec7dbae17e585ab4e1424650190ffd7eb
PAMJA	6d1553852d6be2d5653a4a5a687027ab0d8c5c9e13aae1b947ecc1909bf7bd7b

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	81002635a3a183dd1de3ea01137061387694ab77ef765df3184f0a0a1f4fb37e
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 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/81002635a3a183dd1de3ea01137061387694ab77ef765df3184f0a0a1f4fb37e>

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

4 dietologë tregojnë mëngjeset e tyre të preferuara për të mbajtur...



Gleria Liço

30 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kosi grek, frutat dhe arrat janë një mëngjes i shpejtë, i pasur me lëndë ushqyese dhe miqësor për zemrën. Tërshëra e lënë gjatë natës, me kos grek, fruta pylli dhe fara chia, siguron kalium, fibra dhe omega-3, të cilat mund të ndihmojnë në rregullimin e tensionit të gjakut. Një smoothie me spinaq, fruta, kos grek dhe fara lini siguron minerale **të rëndësishme që mbështesin tensionin** e shëndetshëm të gjakut.

1. Kos grek me arra

Mëngjesi im i preferuar për të mbështetur tensionin e shëndetshëm të gjakut është kosi grek natyral, i shoqëruar me fruta të freskëta ose të ngrira dhe një grusht arra të copëtuara. Është shumë i shpejtë për t'u përgatitur dhe zakonisht i kam të gjithë përbërësit në shtëpi. Ky mëngjes përmban disa lëndë ushqyese që mbështesin shëndetin e përgjithshëm të zemrës:

Kosi grek: siguron proteina që ndihmojnë të ndiheni të ngopur.

Frutat: ofrojnë fibra, vitamina dhe minerale si kaliumi, kalciumi dhe magnezi, të cilat ndihmojnë në rregullimin e tensionit të gjakut.

Arrat: sigurojnë yndyrna të pangopura që janë të dobishme për shëndetin e zemrës.

Ky mëngjes mund të përshtatet lehtësisht. Mund të përdorni fruta të stinës, fruta të ngrira ose ato që keni në shtëpi. Arrat mund t'i zëvendësoni me fruta të thata ose fara të tjera pa kripë. Mund të shtoni edhe pak kanellë ose fara chia për më shumë shije dhe fibra.

2. Tërshërë e përgatitur një natë më parë

Një tjetër zgjedhje e preferuar është overnight oats, pra tërshëra që përgatitet në mbrëmje dhe lihet gjatë natës në frigorifer. Dietologia Suzanne Fisher e kombinon me kos grek natyral dhe fruta të freskëta pylli. Ajo e pëlqen këtë mëngjes sepse është i thjeshtë për t'u përgatitur, mund të bëhet paraprakisht dhe **është shumë praktik për t'u marrë me vete.**

Përbërësit përfshijnë:

Banane: e pasur me kalium, i cili ndihmon në kundërveprimin ndaj efekteve të natriumit dhe në relaksim të mureve të enëve të gjakut.

Tërshërë tradicionale: siguron beta-glukan, një lloj fibre të tretshme që ndihmon në uljen e kolesterolit dhe mbështet tensionin e shëndetshëm.

Kanellë: përmban antioksidantë dhe përbërës me veti anti-inflamatore.

Fara chia: sigurojnë magnez dhe acide yndyrore omega-3 të dobishme për zemrën.

Kosi grek: përmban kalcium, magnez dhe kalium, minerale që lidhen vazhdimisht me mbajtjen e tensionit në nivele të shëndetshme.

Qumësht me fara lini: farat e linit janë të pasura me omega-3, fibra dhe lëndë të tjera ushqyese të dobishme për zemrën.

Boronicat dhe luleshtrydhet: janë të pasura me antocianina, antioksidantë që janë lidhur me një rrezik më të ulët të tensionit të lartë.

Ky mëngjes mund të personalizohet lehtësisht. Për shembull, mund të zëvendësoni tërshërën me thekon quinoa, të shtoni një lugë tjetër fara chia ose të përdorni fruta të ndryshme në varësi të sezonit.

3. Smoothie

Dietologia Eliza Leone thotë se për të mbajtur tensionin e gjakut në nivele të shëndetshme, ajo konsumon një smoothie shumicën e mëngjesëve.

Ajo përdor:

- një grusht të madh spinaq të freskët;
- disa lloje frutash, si ananas të ngrirë, qershë dhe banane;
- kos grek pa yndyrë;
- fara lini të bluara.

Ky smoothie siguron të paktën një porcion perimesh në mëngjes. Një gotë me perime me gjethe jeshile konsiderohet një porcion. Ananasi i jep smoothie-t një ëmbëlsi paksa acidike që ndihmon të maskojë shijen e spinaqit. Qershitë shtojnë një ëmbëlsi më të thellë, ndërsa banania i jep një teksturë kremoze. Spinaqi dhe kosi sigurojnë kalcium, magnez dhe kalium minerale që mbështesin tensionin e shëndetshëm të gjakut dhe ekuilibrin e lëngjeve në organizëm. **Farat e linit të bluara janë një burim i mirë fibrash** dhe yndyrnash omega-3 me origjinë bimore. Këto mund të ndihmojnë në mbështetjen e tensionit të gjakut dhe në uljen e triglicerideve.

4. Qull me miell misri

Dietologia Sue-Ellen Anderson-Haynes zgjedh një mëngjes më ndryshe: qull të kripur me miell misri, të shoqëruar me kardamom, fistikë dhe feta avokadoje. Tradicionalisht, qulli me miell misri mund të përgatitet me qumësht të kondensuar. Ajo përdor në vend të tij qumësht soje pa sheqer, për të marrë më shumë proteina dhe lëndë ushqyese si izoflavonet. Sipas kërkimeve, izoflavonet mund të ndihmojnë në uljen e tensionit sistolik dhe diastolik. Kardamomi mund të ndihmojë në relaksim të enëve të gjakut. Fistikët dhe avokadoja janë të pasura me kalium, një mineral që mund të ndihmojë në uljen e tensionit sistolik. Kaliumi është një lëndë ushqyese e rëndësishme për ruajtjen e tensionit të shëndetshëm të gjakut. Megjithatë, personat me sëmundje të veshkave duhet ta monitorojnë sasinë e kaliumit që konsumojnë në bashkëpunim me mjekun. Qumështi i sojës mund të zëvendësohet me çdo lloj qumështi tjetër. Mund të përdorni edhe lloje të tjera arrash, si arrat, ose fara luledielli nëse keni alergji apo ndjeshmëri ndaj arrave.

Çfarë kanë të përbashkët këto mëngjesë?

Edhe pse këto katër mëngjesje janë të ndryshme, ato kanë disa elemente të përbashkëta: fibrat, proteinat, mineralet dhe yndyrnat e shëndetshme. Ushqime si frutat, perimet me gjethe jeshile, tërshëra, farat chia, farat e linit, arrat, kosi grek dhe avokadoja mund të jenë pjesë e një modeli ushqimor që mbështet shëndetin e zemrës dhe tensionin e shëndetshëm të gjakut. Në praktikë, nuk është e nevojshme të hani çdo ditë të njëjtin mëngjes. Mund të kombinoni këta përbërës në mënyra të ndryshme, duke zgjedhur ushqimet që ju pëlqejnë dhe që përshtaten me nevojat tuaja ushqimore. Një mëngjes i pasur me fibra, proteina, fruta ose perime dhe yndyrna të pangopura mund të jetë një mënyrë e thjeshtë për ta nisur ditën në favor të shëndetit të zemrës.

LAJME TË NGJASHME



Vezë e rrahur apo bukë e thekur me gjalpë kikiriku?! Ja se cila sugjerohet për një mëngjes të shëndetshëm...

3 MIN



9 ushqime të mëngjesit që mund t'ju ndihmojnë të keni jashtëqitje më të rregullt...

3.5 MIN



Nëse nuk dini çfarë të konsumoni në mëngjes për të reduktuar pjesën e barkut, zbulojeni këtu!

1.5 MIN



Zbuloni ushqimet që ndihmojnë në uljen e sheqerit në gjak!

2.5 MIN



Pija e quajtur Oatzempic virale në rrjet, flasin dietologët!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-19"/ Heidi Bacì rrëfihet 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...



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



"Destinacionet që vlejné", 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"



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy:

më shihnin si një...”

Kur sheh krevatin bosh në
mëngjes...



Kuqezinjtë me ndryshime, sot
për goleadë në San
Marino/Gjithçka live në
Digitalb!

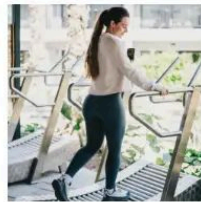


Shkencëtarët kapin sinjale
radioje nga një planet 63 vite
dritë larg Tokës!

EDITORI SUGJERON



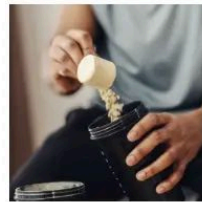
4 dietologë tregojnë mëngjeset e
tyre të preferuara për të
mbajtur...



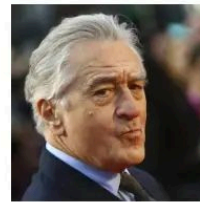
A duhet të bëni kardio para apo
pas ngritjes së peshave?! Një
fiziolog ushtrimesh përgjigjet...



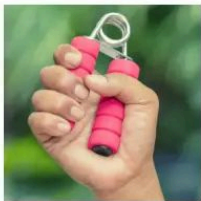
Si metoda 5-4-3-2-1 e blerjeve
ushqimore mund ta bëjë më të
lehtë zgjedhjen e ushqimeve!



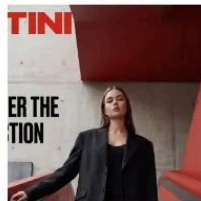
5 suplemente që mund të
përmirësojnë performancën gjatë
stërvitjes...



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



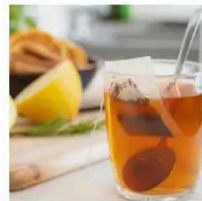
5 mënyra të mbështetura nga
ekspertët për të përmirësuar
forcën e duarve...



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 dietologeje!



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

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 këtua 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.