

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	Çfarë ndodh kur hani nektarina?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cfare-ndodh-kur-hani-nektarina/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 19:40:24 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 19:36:03 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	b79f24daf45b0e5b539cf26ea39f4b63c8cf4d353d216f8647ed765145439eb9
TEKSTI	58a3ef4560cdcd4be2c5f98117407c9a32997e1e522ee05d4cc541fcb67b2
PAMJA	7af5e05631beaba2e203d1152ed84f01e146042589905229559edf9255f6c5f3

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7829bc1c17aaae8d7305f07c38800c6217a7c4bedcb8757efea69403de57a040
E MËPARSHMJA	—
RRËNJJA 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/7829bc1c17aaae8d7305f07c38800c6217a7c4bedcb8757efea69403de57a040>

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



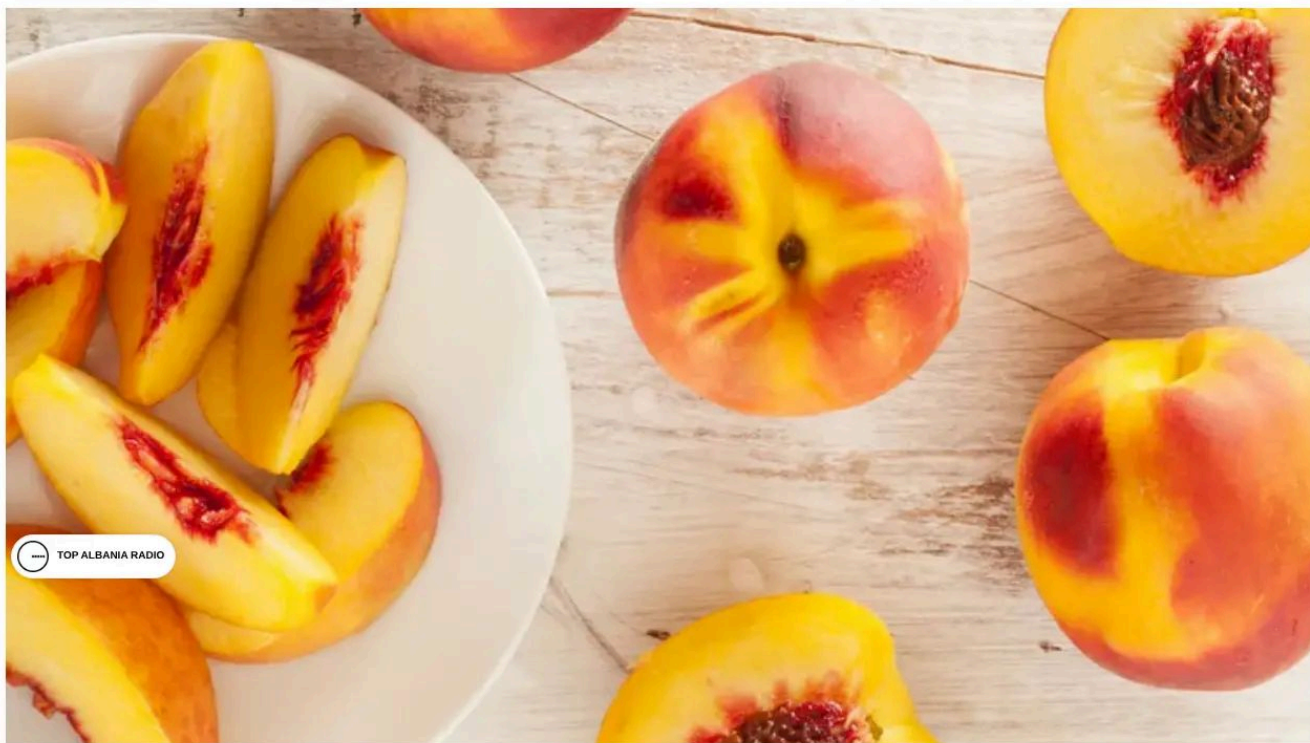
Food & Drink Lifestyle

Çfarë ndodh kur hani nektarina?!



Gleria Liço

30 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Nektarinat kanë një efekt të moderuar në sheqerin në gjak, kryesisht sepse sheqernat natyrale që përmbajnë shoqërohen me fibra dhe ujë.

Sasia e nektarinave që hani në një vakt dhe ushqimet me të cilat i kombinoni kanë më shumë rëndësi për sheqerin në gjak sesa vetë fruti.

Për kontrollin e sheqerit në gjak, fruti i plotë është më i mirë se lëngu ose format e përpunuara të nektarinës, sepse përpunimi mund të heqë një pjesë të madhe të fibrave. Nektarinat janë fruta të ëmbla dhe të lëngshme me bërthamë. Ato kanë një ndikim relativisht të lehtë në sheqerin në gjak për shkak të përmbajtjes së fibrave. **Kombinimi i nektarinave me ushqime** të pasura me proteina ose yndyrna të shëndetshme mund ta zbusë edhe më shumë ndikimin e tyre në sheqerin në gjak.

Çfarë ndodh me sheqerin në gjak kur hani nektarina?

Kur hani një nektarinë, sheqernat natyrale që ajo përmban glukozë, fruktozë dhe saharoza treten, shpërbëhen dhe përdihen në qarkullimin e gjakut. Kjo shkakton një rritje të lehtë të sheqerit në gjak. Megjithatë, nektarinat përmbajnë gjithashtu fibra, shumë ujë dhe një sasi relativisht të ulët karbohidratesh për porcion. Për këtë arsye, sheqernat natyrale të nektarinës përdihen më gradualisht sesa sheqeri që gjendet në ushqime të rafinuara, si ëmbëlsirat ose pijet e gazuara me sheqer. Në përgjithësi, shumica e njerëzve mund të presin një rritje të kontrollueshme të sheqerit në gjak, jo një rritje të menjëhershme dhe të madhe. Disa kërkime sugjerojnë se konsumimi i rregullt i frutave mund të ndihmojë në ruajtjen e kontrollit të shëndetshëm të sheqerit në gjak, edhe te personat me diabet që duhet ta monitorojnë më nga afër gliceminë.

Ato ngadalësojnë zbrazjen e stomakut dhe përdihen në qarkullimin e gjakut. Kjo ndihmon që rritja e glukozës të jetë më graduale dhe zvogëlon mundësinë e një rritjeje të

menjëhershme të ndjekur nga një rënie e shpejtë. Fibrat gjithashtu ju ndihmojnë të ndiheni të ngopur për më gjatë, duke reduktuar mundësinë që të hani tepër ose të kërkonit një ushqim të ëmbël pak pas vaktit. Dy gramët e fibrave që gjenden në një nektarinë mesatare janë kryesisht në lëkurën e hollë dhe të ngrënshme të frutit. Kjo është një nga arsytet pse ngrënia e një nektarine të plotë, pasi të jetë larë mirë dhe me lëkurën e saj, ka tendencë të ketë një ndikim më të butë në sheqerin në gjak sesa pirja e lëngut të nektarinës ose konsumimi i produkteve të përpunuara nga të cilat është hequr pjesa më e madhe e fibrave.

Karbohidratet, sheqeri dhe ndikimi glicemik

Një nektarinë mesatare përmban rreth 13 gramë karbohidrate. Kjo është e rëndësishme sepse karbohidratet shpërbëhen në glukozë gjatë tretjes. Por jo të gjitha karbohidratet ndikojnë në sheqerin në gjak në të njëjtën mënyrë. Për këtë arsye përdoren tregues si indeksi glicemik (IG) dhe ngarkesa glicemike (NG). Indeksi glicemik është një shkallë nga 0 deri në 100 që tregon se sa shpejt një ushqim mund të rrisë sheqerin në gjak. Nektarinat përgjithësisht kanë një indeks glicemik të ulët, rreth 35. Sheqernat e tyre treten dhe përthithen relativisht ngadalë dhe në mënyrë të qëndrueshme, në vend që të shkaktojnë një rritje të shpejtë. Duke qenë se një porcion normal përmban gjithashtu një sasi të moderuar karbohidratesh, edhe ngarkesa glicemike është e ulët. Kjo do të thotë se ngrënia e një nektarine nuk ka shumë gjasa të shkaktojë atë rritje të fortë të sheqerit në gjak që lidhet me ushqime me indeks të lartë glicemik dhe shumë karbohidrate, si buka e bardhë ose pijet me sheqer. Megjithatë, reagimi i **sheqerit në gjak ndryshon nga një person te tjetri**.

Ai mund të ndikohet nga:

- metabolizmi;
- niveli i aktivitetit fizik;
- ndjeshmëria ndaj insulinës;
- mënyra e përgjithshme e të ushqyerit.

Prandaj, dy persona që hanë të njëjtën nektarinë mund të kenë rezultate të ndryshme në matjen e sheqerit në gjak.

Me çfarë i kombinoni nektarinat mund të ndryshojë reagimin

Ushqimet që konsumoni së bashku me nektarinën mund të ndikojnë në mënyrën se si ndryshon sheqeri në gjak.

Kombinimi i frutit me një burim proteine ose yndyrash të shëndetshme, si:

- një fetë bukë me avokado;
- një lugë gjalpë arrash;
- kos grek natyral;
- mund të ngadalësojë më tej tretjen.

Kjo mund të çojë në një rritje më graduale të sheqerit në gjak, në vend të një rritjeje të shpejtë. Arsyeja është se proteinat dhe yndyrnat treten më ngadalë sesa karbohidratet e vetme, duke ngadalësuar përthithjen e sheqernave natyrale të frutit. Nga ana tjetër, ngrënia e një nektarine vetëm, veçanërisht me stomak bosh, mund të shkaktojë një rritje pak më të shpejtë të sheqerit në gjak, megjithëse zakonisht kjo rritje mbetet relativisht e moderuar. Gjithashtu, është mirë të shmangni kombinimin e nektarinave me ushqime ose pije të tjera me shumë sheqer, pasi disa burime sheqeri që treten shpejt mund të rrisin më shumë reagimin e **përgjithshëm të sheqerit në gjak**.

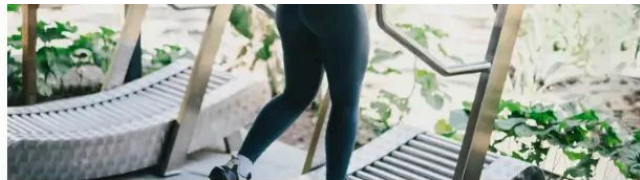
LAJME TË NGJASHME





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

5.5 MIN



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

3 MIN



Si të zvogëloni mundësinë e paralizës së gjumit? Këto zakone mund të ndihmojnë!

2.5 MIN



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

6.5 MIN



Çfarë duhet të shmangni kur keni kandidia?

2 MIN

MË TË LEXUARAT



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-i"/ Heidi Baci rrëfhet 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 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 sheh krevatin bosh në mëngjes...



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

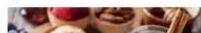


Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!



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

EDITORI SUGJERON

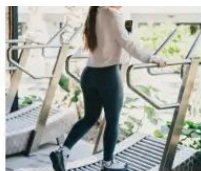




Çfarë ndodh kur hani nektarina?!



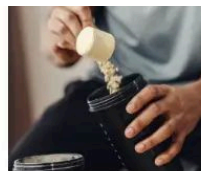
4 dietologë tregojnë mëngjeset e tyre të preferuara për të mbajtur...



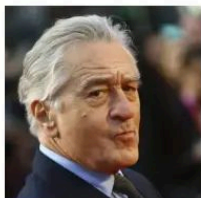
A duhet të bëni kardio para apo pas ngritjes së peshave?! Një fiziolog ushtrimesh përgjigjet...



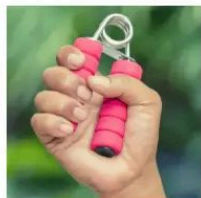
Si metoda 5-4-3-2-1 e blerjeve ushqimore mund ta bëjë më të lehtë zgjedhjen e ushqimeve!



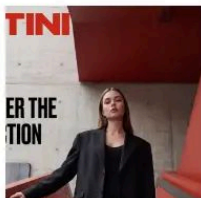
5 suplemente që mund të përmirësojnë performancën gjatë stërvitjes...



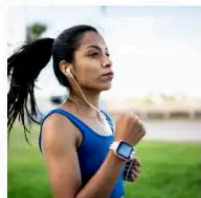
Mbi 60 vite karrierë, por Robert De Niro ka një këshillë të thjeshtë për jetën: "Bëje tani, mos prit dhe..."



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!

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.