

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	Frutat duhet t'i kombinoni me... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/frutat-duhet-ti-kombinoni-me/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

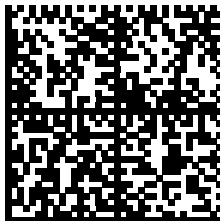
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 20:40:58 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 16:45:57 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	aa709ce4ee470479d04086eaa9e2a531b29419f2c70b13cbced344d1a31b0481
TEKSTI	582077c97b719abe710c2db36c31fd4ff995f07401e31952203d3f334871320d
PAMJA	d0a841458db5857ef3dca1c617ac1ca1e15b7f7d5c1cc4c0e7ef756bb1d93d48

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7d07caa3d63cdc62a339fc3fa3a7157c48818910fae12fa74265fca1b46eafcb
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	00a555665300406369ea4017341225d89f15aef74c0c265c33902c3ec4bd2dd8
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/7d07caa3d63cdc62a339fc3fa3a7157c48818910fae12fa74265fca1b46eafcb>

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

Frutat duhet t'i kombinoni me...



Gleria Liço

30 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kombinimi i frutave me ushqime që përmbajnë proteina, fibra ose yndyra të shëndetshme mund të ndihmojë në mbajtjen më të qëndrueshme të sheqerit në gjak dhe t'ju mbajë të ngopur për më gjatë. **Katër dietologë tregojnë** kombinimet që përdorin dhe arsyet pse.

1. Rush dhe shqeme

“

Më pëlqen shumë të ha rrush me një grusht shqeme. Më pëlqen sepse është një vakt i vogël dhe i kënaqshëm. Ëmbëlsia e frutit dhe shija pak e kripur e shqemeve krijojnë një kombinim të shijshëm, ndërkohë që mund të ndihmojnë edhe në mbajtjen më të qëndrueshme të sheqerit në gjak.

Kombinimi i shqemeve me fruta mund të ndihmojë në stabilizimin e sheqerit në gjak falë yndyrave të shëndetshme, proteinave dhe fibrave që ato përmbajnë. Këto lëndë ushqyese ngadalësojnë tretjen dhe mund të ndihmojnë në shmangien e rritjeve të shpejta të sheqerit në gjak. Përveç kësaj, një porcion shqemesh siguron rreth 18% të vlerës ditore të magnezit, një mineral që është treguar se mund të përmirësojë ndjeshmërinë ndaj insulinës dhe të mbështesë kontrollin e sheqerit në gjak. Ky është një ushqim i lehtë për t'u marrë me vete, pasi nuk ka nevojë të pritët apo të qërohet. Mund ta ndryshoni frutin në varësi të asaj që keni në shtëpi ose të asaj që është në sezon. Në përgjithësi, pothuajse të gjitha arrat janë të përshtatshme për t'u kombinuar me fruta për një vakt më të balancuar.

2. Luleshtrydhe dhe gjizë

Një nga kombinimet e mia të preferuara për të mbajtur më të qëndrueshëm sheqerin në gjak është luleshtrydhet me gjizë. Më pëlqen sepse është e thjeshtë, ngopëse dhe kombinon shijen e ëmbël me atë të kripur. Luleshtrydhet janë fruta me indeks relativisht të ulët glicemik dhe përmbajnë fibra dhe antioksidantë. **Gjiza, nga ana tjetër, siguron proteina** dhe ka relativisht pak karbohidrate. Proteinat dhe fibrat e bëjnë këtë kombinim më ngopës dhe mund të ndihmojnë në një reagim më të qëndrueshëm të sheqerit në gjak krahasuar me ngrënien e frutave vetëm. Mund të përdorni luleshtrydhe të freskëta ose të ngrira e të shkrira. Mund t'i zëvendësoni me boronica, mjedra ose manaferra, ose të përdorni kos të thjeshtë grek në vend të gjizës. Për më shumë yndyra të shëndetshme dhe ngopje, mund të shtoni pak arra ose fara.”

3. Mollë dhe arra

Si dietologe, një nga ushqimet e mia të preferuara për të mbështetur një nivel më të qëndrueshëm të sheqerit në gjak është një mollë me një grusht arra, si bajame ose arra. Mollët sigurojnë fibra dhe karbohidrate natyrale, ndërsa arrat shtojnë proteina, yndyra të shëndetshme dhe fibra. Meqë proteinat dhe yndyrat e shëndetshme treten më ngadalë se karbohidratet, sheqernat e mollës mund të çlirohen më gradualisht në qarkullimin e gjakut. Kjo mund të ndihmojë në mbajtjen më të qëndrueshme të sheqerit në gjak dhe t'ju mbajë të ngopur për më gjatë. Është gjithashtu shumë praktike: prisni një mollë dhe hajeni me një grusht të vogël arra. Për ndryshim, mund t'i shtoni mollës kanellë ose t'i zëvendësoni arrat me një lugë gjelle gjalpë bajamesh pa sheqer.

4. Fiq dhe djathë

Më pëlqen të kombinoj fiq të freskët Black Mission me djathë Humboldt Fog për të ndihmuar në mbajtjen më të qëndrueshme të sheqerit në gjak. Ky djathë i butë me qumësht dhie ka një shije karakteristike dhe pak të fortë, e cila kombinohet bukur me ëmbëlsinë e fiqve. Fiqtë Black Mission përmbajnë gjithashtu antocianina dhe ndihmojnë në marrjen e fibrave. Për këtë vakt të vogël, vendos dy fiq mesatarë në një pjatë të vogël me rreth 28 gramë djathë Humboldt Fog. **Ky porcion siguron afërsisht 7 gramë yndyrë dhe 6 gramë proteina.** Kombinimi i karbohidrateve të fiqve me proteinat dhe yndyrat e djathit mund të ngadalësojë përthithjen e sheqerit në qarkullimin e gjakut, duke ndihmuar në një rritje më graduale të sheqerit krahasuar me ngrënien e frutit vetëm.

LAJME TË NGJASHME



Dietologia tregon 5 mënyra të thjeshta për ta bërë mëngjesin më energjik...

3 MIN



Uthulla e mollës apo uji me limon: Cila është më e mirë për tretjen?

4.5 MIN



Mënyra më e mirë për të ngrënë vezët për më shumë proteina, sipas dietologëve!

2 MIN

Çfarë ndodh kur hani nektarina?!

4.5 MIN

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

5.5 MIN

MË TË LEXUARAT



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-1"/ 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!



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!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



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

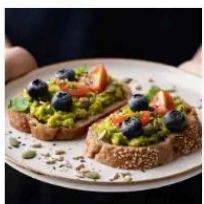


Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."

EDITORI SUGJERON



Dietologia tregon 5 mënyra të thjeshta për ta bërë mëngjesin më energjik...



Uthulla e mollës apo uji me limon: Cila është më e mirë për tretjen?



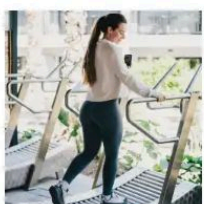
Mënyra më e mirë për të ngrënë vezët për më shumë proteina, sipas dietologëve!



Çfarë ndodh kur hani nektarina?!



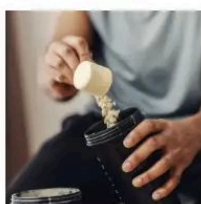
4 dietologë tregojnë mëngjeset e tyre të preferuara për të mbajtur...



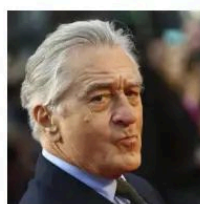
A duhet të bëni kardio para apo pas ngritjes së peshave?! Një fizioloh uchrimesh rëndësishme!



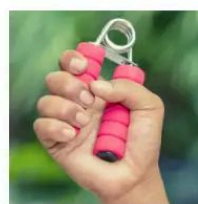
Si metoda 5-4-3-2-1 e blerjeve ushqimore mund ta bëjë më të lehtë zotëhimin e ushqimeve!



5 suplemente që mund të përmirësojnë performancën gjatë stërvitjes



Mbi 60 vite karrierë, por Robert De Niro ka një këshillë të rëndësishme për jetën: "Bëje tani"



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

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.