

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	Uthulla e mollës apo uji me limon: Cila është më e mirë për tretjen?
ADRESA	https://piranjat.al/lifestyle/uthulla-e-molles-apo-uji-me-limon-cila-eshte-me-e-mire-per-tretjen-i106908
BURIMI	piranjat.al
GJENDJA	online

KOHA

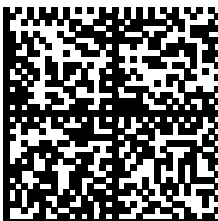
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 21:51:33 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 21:41:52 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	81a3d697cd43a22ea26e4ef8035eb106a438943f796b4fcee088bcd64bd2f21
TEKSTI	74be85bc31f66e934fe4bb227c6a19372fc47de98583535c78714db324f56d93
PAMJA	6c0cf97b6d52e1672a116f08b0f898e7992bb38342a6bdcb0e4f116f1c38ec3

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	3ac1272d152b55ad19a40b82c80a4e0e4c3e4fc1ad12e34e8a7409afa3124607
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/3ac1272d152b55ad19a40b82c80a4e0e4c3e4fc1ad12e34e8a7409afa3124607>

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



- [EDITORIAL](#)
- [EMISIONE](#)
- [INVESTIGIME](#)
- [AKTUALITET](#)
- [SOCIALE](#)
- [POLITIKË](#)
- [KOSOVA](#)
- [BOTA](#)
- [SHOWBIZ](#)
- [LIFESTYLE](#)
- [SPORT](#)

SYRI LIVE



Flash:

shkakton
ndotje
masive

News⁹,
vijën nga
Durrësi.

të SPAK

Klodian
Bra...

IP-ve që
shpërndanë

të publikimit
dhe

ne ruget e
kryeqytetit,
iehon

Kryeqytet,
Pas fjalimeve
te
Kryeministria

tani vjen drafti
me 150

hetim
kanë
preku

LIFESTYLE

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

Piranjat Përditësimi i fundit 30 Shtator 2026, 23:41



Uji me limon mund të ndihmojë tretjen duke nxitur prodhimin e acidit të stomakut. Si uthulla e mollës, ashtu edhe uji me limon mund të ndikojnë në uljen e sheqerit në gjak, por për uthullën e mollës ka më shumë prova shkencore. Uthulla e mollës mund të ndihmojë në rënien nga pesha përmes disa mekanizmave, si rritja e shpenzimit të energjisë dhe ulja e oreksit. Shumë njerëz përdorin uthullën e mollës (ACV) dhe ujin me limon për përfitime të ndryshme shëndetësore, veçanërisht për tretjen, kontrollin e sheqerit në gjak dhe rënien nga pesha. Por cila prej tyre mund të jetë më e përshtatshme në varësi të qëllimit tuaj?

Uji me limon mund të ndihmojë tretjen

Lëngu i freskët i limonit përmban sasi të vogla fibrash nga tulli i limonit. Këto fibra mund të veprojnë si prebiotikë, duke ushqyer bakteret e dobishme në zorrë. Uji me limon përmban gjithashtu vitaminë C dhe flavanone të agrumeve, të cilat mund të mbështesin shëndetin dhe funksionimin e zorrëve. Një studim shumë i vogël me vetëm 10 pjesëmarrës krahasoi pirjen e ujit të zakonshëm, ujit me limon dhe çajit gjatë mëngjesit.

Në krahasim me ujin e zakonshëm, uji me limon rriti:

sekretimet gastrike, pra lëngjet e prodhuara në stomak që ndihmojnë tretjen;
zbrazjen e stomakut, pra shpejtësinë me të cilën ushqimi largohet nga stomaku.

Studimi nuk gjeti ndryshim të rëndësishëm mes ujit dhe çajit. Këto rezultate ofrojnë disa prova fillestare se uji me limon mund të ndikojë në procesin e tretjes, megjithëse nevojiten studime më të mëdha.

Po uthulla e mollës?

Ka prova të kufizuara se uthulla e mollës ndikon drejtpërdrejt në shëndetin e zorrëve. Një nga arsye pse shpesh pretendohet se uthulla e mollës është e mirë për zorrët lidhet me faktin se ajo është një produkt i fermentuar. Megjithatë, kjo nuk do të thotë se është probiotik. Uthulla e mollës nuk përmban një sasi të mjaftueshme mikroorganizmash për t'u konsideruar burim probiotik kur konsumohet.

Uthulla e mollës mund të ndihmojë në kontrollin e sheqerit në gjak

Uthulla e mollës mund të ketë më shumë përfitime për rregullimin e sheqerit në gjak sesa uji me limon, megjithëse të dyja mund të ndikojnë në uljen e tij. Ky efekt mund të jetë veçanërisht i rëndësishëm te njerëzit me diabet të tipit 2, të cilët kanë nivele më të larta të sheqerit në gjak. Ka disa shpjegime të mundshme se si uthulla e mollës mund të ndikojë në sheqerin në gjak:

Mund të ngadalësojë shpërbërjen e karbohidrateve, duke bërë që sheqernat të çlirohen më ngadalë në qarkullimin e gjakut. Mund të rrisë sasinë e glukozës që përdorin qelizat e trupit, duke ulur nivelin e glukozës në gjak.

Ka gjithashtu disa prova se uji me limon mund të ndikojë në kontrollin e sheqerit në gjak. Në studimin e përmendur më sipër, personat që pinë ujë me limon gjatë mëngjesit kishin nivele dukshëm më të ulëta të sheqerit në gjak pas vaktit krahasuar me ata që pinin ujë të zakonshëm ose çaj. Gjithashtu, grupit që konsumoi lëng limoni iu desh më shumë kohë që sheqeri në gjak të arrinte nivelin maksimal pas ushqimit. Nuk është ende e qartë pse ndodh kjo, por një mundësi është se aciditeti i ujit me limon mund të veprojë në mënyrë të ngjashme me uthullën.

Të dyja mund të kontribuojnë në rënien nga pesha

Pirja e uthullës së mollës ose ujit me limon, në kombinim me aktivitet fizik dhe/ose një dietë me më pak kalori, mund të ndihmojë në procesin e rënies nga pesha. Megjithatë, as uthulla e mollës dhe as uji me limon nuk shkaktojnë vetë humbje peshe. Disa studime të vogla sugjerojnë se uthulla e mollës mund të përmirësojë rezultatet e rënies në peshë, por nevojiten kërkime më cilësore për ta konfirmuar këtë.

Disa mekanizma të mundshëm përfshijnë:

Acidi acetik, përbërësi aktiv i uthullës së mollës, mund të ndikojë në djegien e yndyrës.
Mund të përmirësojë ndjeshmërinë ndaj insulinës.
Mund të rrisë shpenzimin e energjisë.
Mund të rrisë ndjenjën e ngopjes.
Mund të ulë oreksin.

Po uji me limon?

Ka pak ose aspak prova që tregojnë se uji me limon në mënyrë specifike ndihmon në rënien nga pesha. Megjithatë, pirja e ujit në përgjithësi mund të jetë e dobishme për menaxhimin e peshës. Uji nuk përmban kalori dhe hidratimi mund t'ju bëjë të ndiheni më të ngopur, duke ndihmuar potencialisht në konsumimin e më pak ushqimit. Shtimi i limonit i jep ujit shije dhe mund ta bëjë më të lehtë për disa njerëz që të pinë më shumë ujë gjatë ditës.

Artikuj te sugjeruar

LIFESTYLE 30 Shtator14:51

[11 fraza që mund të tregojnë se një grua nuk ju pëlqen, edhe kur sillet me mirësjellje](#)

Një buzëqeshje e këndshme mund të fshehë shumë gjëra, nëse di ku të vësh. Ndonjëherë, njerë...

LIFESTYLE 30 Shtator14:16

[7 zakone që tregojnë se trupi dhe mendja juaj kanë nevojë për më shumë pushim](#)

Disa njerëz kanë nevojë për më shumë pushim, qetësi dhe kohë vetëm për t'u rikuperuar pas një dite t&eu...

LIFESTYLE 30 Shtator12:00

[Zbulohet pas më shumë se 100 vitesh një specie e re pinguini, jeton në ishujt Kerguelen](#)

Shkencëtarët kanë identifikuar për herë të parë në më shumë se 100 vjet një specie të re pinguini....

LIFESTYLE 30 Shtator10:32

[Tre zakone të J-Beauty për flokë më të shëndetshëm gjatë larjes së tyre](#)

Larja e flokëve me shampo është një nga hapat më të zakonshëm të rutinës së kujdesit, ndaj shpesh nuk i kush...

LIFESTYLE 30 Shtator10:09

[“Game of Thrones” rikthehet në kinema, zbulohet data e publikimit të filmit](#)

Universi i “Game of Thrones” po zgjerohet sërish, këtë herë në ekranin e madh. Warner Bros. ka njoftuar datën e publ...

LIFESTYLE 30 Shtator07:00

[Horoskopi/ Ditë e mbushur me pasion, takime vendimtare dhe kthesa të mëdha financiare](#)

DashiMjedisi yjor do sjellë një rizgjim te pasionit gjate kësaj dite. Do ndiheni mjaft mire dhe do i shprehni me tepër ato qe keni ne zemë...

LIFESTYLE 29 Shtator23:31

[Vogëlushi 18 muajsh ikën nga çerdhja dhe shkon vetëm te nëna në punë](#)

Një fëmijë 18-muajsh ka dalë i vetëm nga çerdhja në Brazil dhe ka përshkuar rreth 50 metra për të shkuar te ...

LIFESTYLE 29 Shtator13:19

[Xhelozia u lexohet në sy/ 6 shenjat e zodiakut që nuk durojnë dot konkurrencën](#)

Ekziston një lloj xhelozie e heshtur që nuk përfshin skena të zhurmshme, por shfaqet përmes shtrëngimit të nofullave, ndrysh...

LIFESTYLE 29 Shtator13:06

[E hani pa u menduar dy herë/ Ushqimi i zakonshëm që po habit shkencëtarët për kancerin e zorrës së trashë](#)

Një ushqim i zakonshëm i mëngjesit mund të ketë një lidhje interesante me shëndetin e zorrës së trashë. Një&eu...

LIFESTYLE 29 Shtator10:29

[Nga ushqimet te produktet e përditshme/ Cilat janë 129 substancat e klasifikuara si kancerogjene?](#)

Në listën e substancave të klasifikuara si kancerogjene për njerëzit nga Agjencia Ndërkombëtare për Kërkimin mbi Ka...

ME TE VIZITUARAT

BOTA 30 Shtator

[Ekzekutohet biznesmeni në Bullgari, pronari i B...](#)

Biznesmeni i njohur bullgar Iljan Filipov është qëlluar për vdekje me armë zjarri në qytetin e Plovdivit, në Bullgari. Sipas...

AKTUALITET 30 Shtator

[Kush do ta zërrë vendin e Vlora Hysenit pas shka...](#)

Këshilli i Sigurimit Kombëtar pritet të mbledhet sërish në fund të tetorit, rreth një muaj pas mbledhjes së fundit. S...

AKTUALITET 30 Shtator

[Video intime të personazheve publike qarkullojnë...](#)

Policia e Tiranës ka filluar verifikimin e videove me përmbajtje seksuale të cilat prej ditës së djeshme po qarkullojnë në rr...

Piranjat News INVESTIGIME 29 Shtator 11:57

["2200 euro për person, kesh çdo ditë"/ Zbulohet skema si grupet kriminale rekrutojnë shoferët për transportin e emigrantëve ilegalë](#)

Një rrjet i organizuar që vepron përtej kufijve dhe që dyshohet se përfiton shuma të konsiderueshme nga trafikimi i emigrantëve...

video



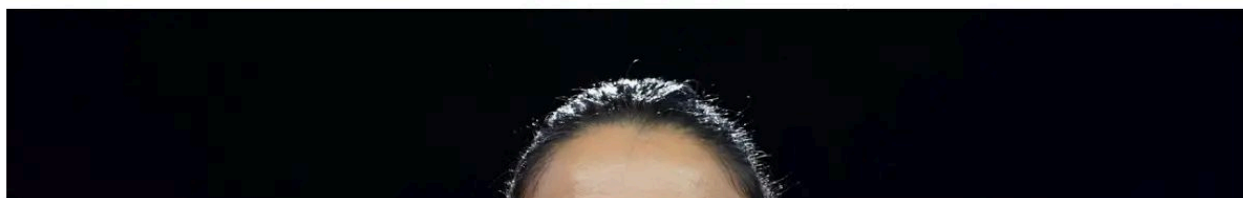
PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 2

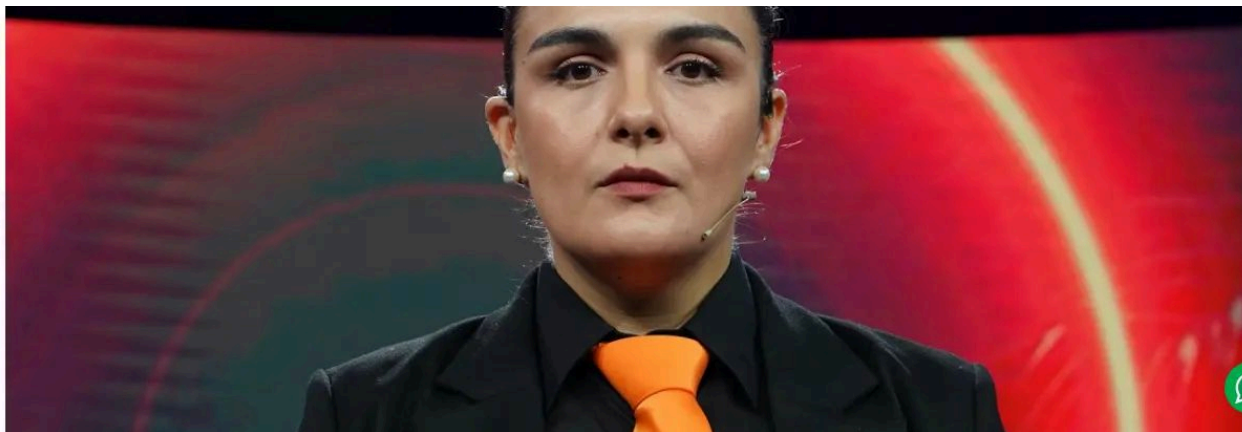


PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 2



Nga burgu në arrest shtëpie: Eduard Limaj rikthehet te përndjekja e grave!





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.