

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	Të hani bullgur rregullisht?! Ja se çfarë ndodh me trupin tuaj... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/te-hani-bullgur-rregullisht-ja-se-çfare-ndodh-me-trupin-tuaj/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

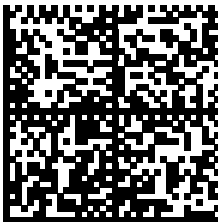
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 15:34:05 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 15:29:04 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	bbda78c7f89640a35809dab53404e816a686338a61c73dcd96435a33f5bf2dad
TEKSTI	eb3626d14dc7f28568c3a016bae479a402d6f52a39d10a1b4fb8868ff302e5f4
PAMJA	094f663142b17ee542af9fa8c9516eea083668ace9d39c748cdd4d9e7114db9a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	b7c2c17f997af40c0f944f43d718ae90cc96b5e9538b2f0d3b9c1ee7362c5dd9
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/b7c2c17f997af40c0f944f43d718ae90cc96b5e9538b2f0d3b9c1ee7362c5dd9>

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

Të hani bullgur rregullisht?! Ja se çfarë ndodh me trupin tuaj...



Gleria Liço

01 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Konsumimi i rregullt i bulgurit mund të ndihmojë tretjen, të mbështesë shëndetin e zorrëve dhe të kontribuojë në një kontroll më të mirë të sheqerit në gjak. Bulguri është një ushqim tradicional me bazë gruri, i përgatitur nga kokrrat e grurit të ziera paraprakisht, të thara dhe të copëtua. Ai përmban fibra dhe lëndë ushqyese që gjenden te drithërat integrale. Edhe pse kërkimet specifike mbi efektet shëndetësore të bulgurit janë ende të kufizuara, studimet mbi drithërat integrale sugjerojnë se zëvendësimi i drithërave të rafinuara me drithëra integrale mund të ndihmojë tretjen, rregullimin e sheqerit në gjak dhe shëndetin afatgjatë të zemrës.

1. Përmirëson tretjen dhe ju siguron fibra

Një nga përfitimet më të menjëhershme të konsumimit të bulgurit është rritja e marrjes së fibrave. Një filxhan bulgur të gatuar, rreth 182 gramë, përmban rreth 8,19 gramë fibra, që përbën pothuajse 30% të vlerës ditore të rekomanduar prej 28 gramësh. Fibrat mund t'i bëjnë vaktet më ngopëse dhe, si rezultat, mund të ndihmojnë në kontrollin e oreksit. Studimet që kanë krahasuar ushqimet me drithëra integrale me ato të prodhuara nga drithëra të rafinuara kanë treguar se vaktet me drithëra integrale mund të rrisin ndjenjën e ngopjes.

Bulguri ruan krundet, embrionin dhe endospermën e kokrrës së grurit, ndaj konsiderohet një drithë integral. Ndërsa mielli i rafinuar i grurit humbet krundet dhe embrionin gjatë përpunimit, bulguri ruan më shumë fibra, vitamina, minerale dhe përbërës bimorë që mund të mbështesin mikrobiotën e zorrëve dhe shëndetin në përgjithësi. Proceset e gatimit dhe përpunimit që përdoren për prodhimin e bulgurit mund të ndikojnë gjithashtu në përthithjen e lëndëve ushqyese. **Këto procese**

munda të uin sasine e peroveresve si acia nuk, i cili mund të uanet me minerale si nekuri, zinku, kalciumi dhe magnezi dhe të kufizojë përthithjen e tyre.

2. Mund të ndihmojë shëndetin e zorrës së trashë

Rritja e marrjes së fibrave përmes ushqimeve si bulguri i shton volum jashtëqitjes, ndihmon mbetjet të lëvizin nëpër aparatit tretës dhe mund të parandalojë kapsllëkun, duke favorizuar jashtëqitje më të rregullta. Studimet vëzhguese kanë lidhur gjithashtu marrjen e lartë të fibrave me një rrezik më të ulët të kancerit kolorektal. Fibrat dhe karbohidratet e tjera që gjenden në drithërat integrale arrijnë në zorrën e trashë, ku fermentohen nga bakteret e zorrëve dhe shndërrohen në acide yndyrore me zinxhir të shkurtër, përfshirë butiratin. Ky përbërës konsiderohet i dobishëm për qelizat që veshin zorrën e trashë. Në një studim tetëjavor, një dietë e pasur me drithëra integrale rriti nivelet e butiratit në jashtëqitje dhe shpeshtësinë e jashtëqitjes, krahasuar me një dietë të bazuar në drithëra të rafinuara.

3. Mund të ndihmojë në mbajtjen më të qëndrueshme të sheqerit në gjak

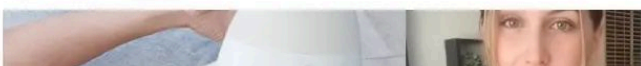
Struktura e kokrrave të grurit në bulgur mund të ngadalësojë tretjen e niseshtesë dhe rritjen e sheqerit në gjak pas një vakti. Kjo mund të jetë e dobishme për kontrollin metabolik dhe mund të lidhet me një rrezik më të ulët të rezistencës ndaj insulinës. Dy studime të mëdha kanë lidhur konsumimin e drithërave integrale me një rrezik më të ulët për zhvillimin e diabetit të tipit 2. Një analizë sistematike që përfshiu më shumë se 463 mijë persona zbuloi se individët që konsumonin më shumë drithëra integrale kishin një rrezik 21% më të ulët për të zhvilluar diabet të tipit 2, krahasuar me ata që konsumonin më pak. Një tjetër analizë, e cila ndoqi afro 195 mijë të rritur amerikanë për një periudhë mesatare prej 24 vitesh, zbuloi se personat me konsumin më të lartë të drithërave integrale kishin një normë 29% më të ulët të zhvillimit të diabetit të tipit 2 krahasuar me grupin me konsumin më të ulët.

4. Mund të ketë përfitime për zemrën

Një dietë e pasur me drithëra integrale, përfshirë bulgurin, është lidhur me rezultate më të mira për shëndetin kardiovaskular. Një meta-analizë e madhe, që përfshiu rreth 1.2 milionë persona, zbuloi se çdo 30 gramë shtesë drithërash integrale të konsumuara në ditë shoqërohej me një rrezik më të ulët të sëmundjeve koronare të zemrës, sëmundjeve kardiovaskulare dhe vdekshmërisë nga të gjitha shkaqet. Konsumimi më i lartë i drithërave integrale është lidhur gjithashtu me një rrezik më të ulët për zhvillimin e hipertensionit, ose presionit të lartë të gjakut. Një analizë sistematike që përfshiu rreth 183 mijë persona dhe 34 mijë raste hipertensionit zbuloi se individët me konsumin më të lartë të drithërave integrale kishin një rrezik 26% më të ulët për të zhvilluar hipertension krahasuar me ata që konsumonin më pak.

Çfarë duhet të dini para se të shtoni bulgurin në dietë?

Bulguri është një produkt me bazë gruri dhe përmban gluten. Për këtë arsye, nuk është i përshtatshëm për personat me sëmundje celiake, alergji ndaj grurit ose ndjeshmëri jo-celiake ndaj glutenit. Disa persona me aparatit tretës të ndjeshëm mund të reagojnë edhe ndaj fruktaneve që gjenden në bulgur. Gruri përmban karbohidrate të fermentueshme të quajtura fruktane, të cilat mund të shkaktojnë fryrje dhe shqetësime te disa persona me sindromën e zorrës së irrituar. Nëse nuk jeni të mësuar të konsumoni shumë fibra, këshillohet që bulgurin ta shtoni gradualisht në dietë. Fillimi me porcione të vogla mund të ndihmojë në shmangien e gazrave, fryrjes dhe shqetësimeve të përkohshme të barkut që mund të shfaqen kur marrja e fibrave rritet papritur. Në përgjithësi, bulguri është një drithë integral i pasur me fibra dhe mund të jetë një alternativë ushqyese ndaj drithërave të rafinuara. Konsumimi i tij si pjesë e një diete të ekuilibruar mund të mbështesë tretjen, shëndetin e zorrëve, kontrollin e sheqerit në gjak dhe shëndetin kardiovaskular.





Një gënjeshtër e madhe, të gjithë e kanë konsumuar duke kujtuar se ishte sallata e preferuar e Jennifer Aniston!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



"Vetëm patronazhistët e besojnë"/Klodiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...



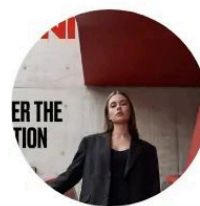
I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!



"Shqipëria ka prekur fundin"/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahe



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



"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 rretin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



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

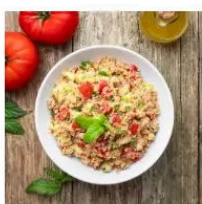


Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryeshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!

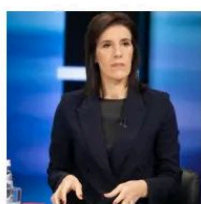


"Nuk duhet të rihyja, u stepa sepse..."/Amber Candy: Nuk mund të godasësh një banor që është i lodhur...

EDITORI SUGJERON



Të hani bullgur rregullisht?! Ja se çfarë ndodh me trupin tuaj...



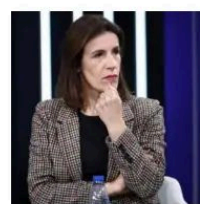
"Vetëm patronazhistët e besojnë"/Klodiana Lala: Fjalimi i



Skandali me ish-drejtoreshën e SHISH, Klodiana Lala: "Dësja



Deklarata e Viora Hysenit drejt saj, Klodiana Lala: "Jam mësuar



"Shqipëria ka prekur fundin"/Klodiana Lala: Duhet të

Kames ne Kinas, me i dobeti ne histori...

me e rende sa i perket sigurise kombetare..."

me goditje poshte brezit, jam krenare per veten time!"

ringrinemi, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...



E la të priste katër orë në xhirime, Andrew Garfield zbulon takimin e pazakontë me Robert Redford!



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?!

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 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.