

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	6 perimet më të mira për të mbajtur diabetin në nivele të shëndetshme... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/6-perimet-me-te-mira-per-te-mbajtur-diabetin-ne-nivele-te-shendetshme/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

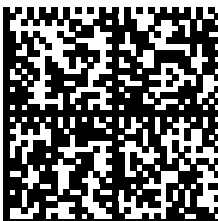
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 17:36:30 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 17:28:56 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	ae57359ac4f898b631daed847d3a0c445762379888cb96bee2f71a482b987dda
TEKSTI	a5ffce2c0271d5e88bb63860b89b534875bf7ffcdf8945db68e4324f8d2841a0
PAMJA	b0deeeacc91c64e25be38a0842bb9ae8c9b4893118a35f1dea6ee9f2406b9244

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	62bf27cb43ac9a64bd94c8a76c326daddab09d27f5ccd41cccee9db619edea82
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/62bf27cb43ac9a64bd94c8a76c326daddab09d27f5ccd41cccee9db619edea82>

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

6 perimet më të mira për të mbajtur diabetin në nivele të shëndetshme...



Gleria Liço

01 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Ajo që hamë mund të luajë një rol të rëndësishëm në mbajtjen e sheqerit në gjak brenda vlerave të shëndetshme. Disa perime janë veçanërisht të pasura me fibra dhe lëndë të tjera ushqyese që mund të ndihmojnë në ruajtjen e niveleve më të qëndrueshme të sheqerit në gjak, si pjesë e një diete të ekuilibruar. Perimet jo niseshtore, të pasura me fibra, mund të ngadalësojnë tretjen dhe të ndihmojnë në shmangien e rritjeve të menjëhershme të sheqerit në gjak. Ndër zgjedhjet më të mira janë brokoli, perimet me gjethe jeshile, lakrat e Brukselit, bamjet, specat dhe angjinaret.

1. Brokoli

Brokoli është një perime kryqëzore e pasur me fibra, një lëndë ushqyese e rëndësishme për kontrollin më të mirë të sheqerit në gjak. Fibrat nuk shpërbëhen dhe nuk përthithen në të njëjtën mënyrë si karbohidratet e tjera gjatë tretjes, ndaj nuk shkaktojnë rritje të shpejta të sheqerit në gjak. Brokoli i papërpunuar përmban përbërës që shërbejnë si pararendës të sulforafanit. Formimi i këtij përbërësi rritet kur brokoli pritet, përtypet ose gatuhet lehtë në avull. **Studimet sugjerojnë se sulforafani mund të ndihmojë** në rregullimin e sheqerit në gjak, përmirësimin e ndjeshmërisë ndaj insulinës dhe reduktimin e inflamacionit që lidhet me diabetin e tipit 2. Përfshirja e brokolit dhe perimeve të tjera jo niseshtore në vaktet e përditshme mund të ndihmojë gjithashtu në rritjen e ndjenjës së ngopjes dhe sigurimin e energjisë më të qëndrueshme.

2. Perimet me gjethe jeshile

Perimet me gjethe të errëta, si lakra kala, spinazi dhe sallata romaine, mund të jenë një zgjedhje e

...shumë me gjatë të shijet, si kumkumë, spinaci dhe varkë romane, mund të jenë një zgjedhje e mirë për kontrollin e sheqerit në gjak. Përmbajtja e lartë e fibrave ndihmon në ngadalësimin e tretjes dhe mund të zbusë rritjen e sheqerit në gjak pas një vakti. Këto perime janë gjithashtu të pasura me magnez, kalium, antioksidantë dhe vitaminë K, lëndë ushqyese që mund të mbështesin nivelet e shëndetshme të sheqerit në gjak, tensionin e gjakut dhe reduktimin e inflamacionit. Kërkimet kanë treguar se konsumimi më i lartë i perimeve me gjethe jeshile lidhet me një rrezik më të ulët për zhvillimin e diabetit të tipit 2.

3. Lakrat e Brukselit

Lakrat e Brukselit janë perime jo niseshtore, të ulëta në karbohidrate dhe të pasura me fibra. Kjo i bën ato një zgjedhje të përshtatshme për të ndihmuar në parandalimin e rritjeve të mëdha të sheqerit në gjak pas ushqimit. Kombinimi i fibrave, antioksidantëve dhe vitaminës C në lakrat e Brukselit mund të ndihmojë në ngadalësimin e përthithjes së karbohidrateve dhe në reduktimin e inflamacionit, duke mbështetur shëndetin metabolik. Disa të dhëna sugjerojnë gjithashtu se konsumimi më i madh i perimeve kryqëzore, si lakrat e Brukselit, mund të ndihmojë në mbrojtjen kundër zhvillimit të diabetit të tipit 2.

4. Bamjet

Bamjet përmbajnë fibra, vitaminë C, vitaminë K dhe kalcium, duke i bërë ato një tjetër zgjedhje të mirë për personat që duan të mbajnë sheqerin në gjak më të qëndrueshëm. **Ato përmbajnë një lloj karbohidrati të quajtur polisakarid**, i cili mund të ndihmojë në uljen e sheqerit në gjak dhe në menaxhimin e rezistencës ndaj insulinës. Kur gatuhet, bamjet çlirojnë një substancë me teksturë xhelatinoze, të njohur si mukilazh, e cila përbëhet kryesisht nga polisakaride. Kjo substancë mund të ngadalësojë përthithjen e sheqerit në aparatit tretës dhe, si rezultat, të ndihmojë në parandalimin e rritjeve të menjëhershme të sheqerit në gjak pas vakteve.

5. Specat

Specat e kuq, portokalli, të verdhë dhe jeshilë janë natyrshëm të ulët në kalori dhe karbohidrate, ndërsa përmbajnë sasi të konsiderueshme të vitaminës C. Ato kanë gjithashtu përmbajtje të lartë uji dhe fibra, gjë që ndihmon në ngadalësimin e tretjes dhe mund të parandalojë rritjet e shpejta të sheqerit në gjak. Vitamina C vepron si një antioksidant dhe mund të ndihmojë në reduktimin e stresit oksidativ, pra dëmtimit të qelizave. Kjo mund të kontribuojë në mbrojtjen kundër rezistencës ndaj insulinës dhe në mbështetjen e niveleve të shëndetshme të sheqerit në gjak.

6. Angjinaret

Angjinaret janë një burim i pasur i fibrave të tretshme, të cilat ngadalësojnë tretjen dhe mund të ndihmojnë në një reagim më të qëndrueshëm të sheqerit në gjak pas ushqimit. Studimet sugjerojnë se konsumimi i rregullt i angjinareve mund të ndihmojë në përmirësimin e tretjes dhe rregullimin e sheqerit në gjak. Një nga arsytet mund të jetë përmbajtja e fibrave prebiotike. Këto karbohidrate nuk treten nga organizmi, por shërbejnë si ushqim për bakteret e dobishme të zorrëve dhe mund të kontribuojnë në stabilizimin e sheqerit në gjak.

Si të konsumoni më shumë perime që ndihmojnë në kontrollin e sheqerit?

Kur bëhet fjalë për ushqyerjen dhe menaxhimin e sheqerit në gjak, ekspertët rekomandojnë që të synohet qëndrueshmëria dhe jo përsosmëria. Një nga këshillat kryesore është që, sa herë të jetë e mundur, rreth gjysma e pjatës të përbëhet nga perime jo niseshtore. Mund t'j shtoni perimet në vakt përpara se të zgjidhni ushqime më të pasura me karbohidrate. Është gjithashtu e dobishme t'i kombinoni ato me proteina të dobëta dhe yndyra të shëndetshme për të krijuar një vakt më të ekuilibruar. Ekspertët këshillojnë gjithashtu të përfshini një shumëllojshmëri perimesh gjatë javës. **Perimet e ngrira dhe të konservuara mund të jenë** alternativa të mira, për sa kohë që zgjidhni produkte me pak natrium, yndyrë ose sheqer të shtuar.

Një mënyrë e thjeshtë për të rritur konsumin është të shtoni perime me gjethe, si spinaqi ose kale, në smoothie-t me fruta. Perimet mund të përfshihen gjithashtu në salcat e përgatitura në shtëpi, salcat me bazë domateje ose në gatime me mish të grirë. Sipas rekomandimit të përmendur në artikull, synimi mund të jetë konsumimi i të paktën 6 porcioneve perimesh në ditë. Një porcion konsiderohet rreth gjysmë filxhani perime të gatuar ose një filxhan perime të gjalla. Në përgjithësi, një dietë e pasur me perime jo niseshtore dhe fibra mund të jetë pjesë e një mënyre ushqyerjeje që ndihmon në ruajtjen e niveleve më të qëndrueshme të sheqerit në gjak. Brokoli, spinaqi, lakrat e Brukselit, bamjet, specat dhe angjinaret janë ndër zgjedhjet që mund të përfshihen rregullisht në një dietë të ekuilibruar.

LAJME TË NGJASHME



Cila është perimja e nënvlerësuar që duhet të hani më shpesh?!

3.5 MIN



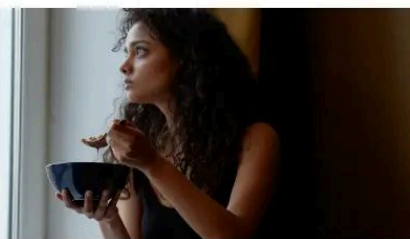
Truku i thjeshtë që ua heq lëkurën specave pa mundim, mjafton një hap pas pjekjes!

5 MIN



7 ushqime me pak kalori që nuk janë sallatë jeshile...

2.5 MIN



Këto katër ushqime sugjerohen nga ekspertët për të gjithë ju që ndiheni të dëshpëruar dhe të stresuar!

2.5 MIN



Kujdes nga këto ushqime që konsumoni në darkë sepse ju krijojnë fryrje pa e ditur...

1.5 MIN

MË TË LEXUARAT



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



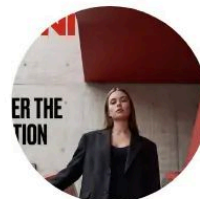
I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!



“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 krahë



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



“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 rrejtin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...

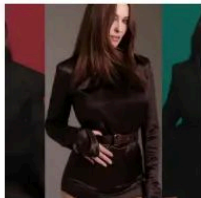


"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!

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

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

EDITORI SUGJERON



Si të keni një trup si Monica Bellucci në moshën 62-vjeçare? Aktorja italiane zbulon dietën dhe sekretet e saj: Ha mirë, qesh shumë...



Pjeshkët apo mollët: Cili frut është më i mirë për shëndetin e tretjes?



6 perimet më të mira për të mbajtur diabetin në nivele të shëndetshme...



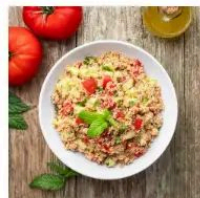
Këto ushqime duhet t'i kombinoni patjetër me vezën për të pasur...



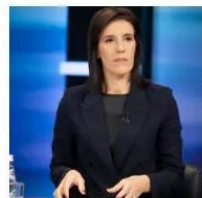
Jemi të sigurt se keni përgatitur sanduiç më parë, por na besoni se ju duhen 4 këshilla që të jetë perfekt!



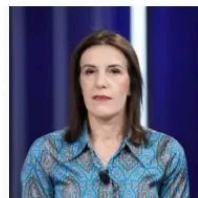
Sa uthull molle duhet të pini çdo ditë?!



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



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



Skandali me ish-drejtoreshën e SHISH, Klodiana Lala: "Dosja më e rëndë sa i përket sigurisë kombëtare..."



Deklarata e Viora Hysenit drejt saj, Klodiana Lala: "Jam mësuar me goditje poshtë brezit, jam krenare për veten time!"

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 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.