

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	Pjeshkët apo mollët: Cili frut është më i mirë për shëndetin e tretjes? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/pjeshket-apo-mollet-cili-frut-eshte-me-i-mire-per-shende-tin-e-tretjes/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 17:36:31 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 17:32:05 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	480630c3296ce185c907f3438c7d91b8611f59417398c07c2d5d727f29510466
TEKSTI	33013655921ba9482f28c325b6fb86f53ca720daff8b703966a23a55f89c6058
PAMJA	0a8ffb7f7bebad1ffdf2e1f0784978bc7bb78f98d633a364e0d4dd20e06179a4

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	0b3802d068d2dfc53b15d951c0bf37828b440b2929429f7403e3b05b68fbb89
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/0b3802d068d2dfc53b15d951c0bf37828b440b2929429f7403e3b05b68fbb89>

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

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



Gleria Liço

01 Tetor 2026



Pjeshkët dhe mollët janë të dyja fruta të pasura me fibra dhe mund të ndihmojnë në mbështetjen e tretjes dhe shëndetin e zorrëve. Megjithatë, mollët përmbajnë pak më shumë fibra dhe një sasi më të lartë pektine, një lloj fibre të tretshme që vepron si prebiotik dhe mund të ndihmojë mikrobiomën e zorrëve.

Cili frut ka më shumë fibra?

Mollët kanë pak më shumë fibra se pjeshkët, por të dyja frutat mund të jenë pjesë e një diete që mbështet shëndetin e aparatit tretës. Një pjeshkë përmban rreth 2,2 gramë fibra, ndërsa një mollë përmban rreth 3,5 gramë fibra. Mollët kanë gjithashtu më shumë pektinë, një lloj fibre të tretshme, megjithëse **edhe pjeshkët përmbajnë pektinë**.

Fibrat ndihmojnë tretjen dhe rregullsinë

Fibrat ndihmojnë në ruajtjen e një ekuilibri të shëndetshëm të mikrobiomës së zorrëve, mbështesin lëvizjen e ushqimit në aparatit tretës, shtojnë volumin e jashtëqitjes dhe ndihmojnë në parandalimin ose lehtësimin e kapsllëkut. Ato gjithashtu rrisin ndjenjën e ngopjes, duke ju bërë të ndiheni të ngopur për më gjatë. Pektina vepron si një substancë xhelatinoze në sistemin tretës. Ajo mund të ngadalësojë zbrazjen e stomakut dhe të ndikojë në mënyrën se si ushqimi dhe lëndët

ushqyese kalojnë nëpër zorrë. Për këtë arsye, pektina mund të ndihmojë në rregullimin e jashtëqitjes. Pjeshkët dhe mollët e thata mund të jenë gjithashtu një mënyrë praktike për të marrë më shumë fibra dhe kanë një jetëgjatësi më të madhe se frutat e freskëta.

Të dyja frutat ofrojnë prebiotikë

Mikrobioma e zorrëve përbëhet nga baktere dhe mikroorganizma të tjerë që kanë nevojë për një ekuilibër të mirë. Ushqimet shumë të përpunuara mund ta prishin këtë ekuilibër, ndërsa ushqime si frutat mund të ndihmojnë në ruajtjen e një mikrobiome më të larmishme. Si pjeshkat, ashtu edhe mollët përmbajnë prebiotikë, të cilët shërbejnë si burim ushqimi dhe energjie për bakteret e dobishme të zorrëve dhe ndihmojnë në ruajtjen e ekuilibrit të mikrobiomës. **Pektina është një prej këtyre fibrave** prebiotike. Ajo mund të ndihmojë në rritjen e larmisë së mikroorganizmave në zorrën e trashë dhe të mbështesë funksionet kundër inflamacionit.

Antioksidantët mund të ndihmojnë gjithashtu zorrët

Pjeshkët dhe mollët janë burime të mira të polifenoleve, përbërës bimorë me veti antioksiduese. Polifenolet mund të kenë efekte të dobishme në zorrën e trashë dhe në organizëm pas përrthithjes. Ato ndërveprojnë me mikrobiomën e zorrëve dhe mund të krijojnë efekte të dobishme për të dyja palët. Një pjesë e konsiderueshme e polifenoleve gjendet në lëkurën e pjeshkëve dhe mollëve. Këta përbërës mund të ndihmojnë gjithashtu në forcimin e barrierës së zorrëve, duke reduktuar përkushtueshmërinë e tepërt të saj dhe duke ndihmuar në parandalimin e kalimit të mikroorganizmave të dëmshëm në qarkullimin e gjakut.

Kur pjeshkët ose mollët mund të shkaktojnë shqetësime?

Edhe pse janë të dobishme për shumë njerëz, pjeshkët dhe mollët mund të shkaktojnë shqetësime te persona të caktuar. Sindroma e zorrës së irrituar dhe ndjeshmëria ndaj FODMAP-eve: Personat me disa probleme të tretjes mund të kenë shqetësime nga karbohidratet me zinxhir të shkurtër të quajtura FODMAP. Pjeshkët dhe mollët përmbajnë disa prej tyre.

Ndjeshmëria ndaj sorbitolit ose fruktozës: Të dyja frutat përmbajnë sorbitol, një lloj sheqeri natyral që mund të shkaktojë gazra te disa persona. Edhe fibrat e tyre mund të kontribuojnë në këtë shqetësim. Konsumimi i sasive të mëdha të fruktozës mund të shkaktojë jashtëqitje të lirshme.

Alergjia e lidhur me polenin: Personat që vuajnë nga alergjitë sezonale ndaj polenit mund të reagojnë edhe ndaj disa ushqimeve, përfshirë pjeshkët dhe mollët. Ky fenomen njihet si sindroma e alergjisë orale ose sindroma e alergjisë nga ushqimet e lidhura me polenin.

Po pjeshkët dhe mollët e thata?

Frutat e thata ruajnë shumë nga lëndët ushqyese që gjenden te frutat e freskëta, përfshirë vitaminat, mineralet dhe fibrat. Megjithatë, procesi i tharjes heq ujin dhe përqendron sheqerin. Për shkak se frutat e thata janë më të vogla në volum, është më e lehtë të konsumohen në sasi të mëdha. Kjo mund të bëjë që sheqeri dhe kaloritë të grumbullohen shpejt. Për këtë arsye, është e rëndësishme të kontrollohen porcionet. Disa fruta të thata të shitura në treg mund të **përmbajnë gjithashtu sheqer të shtuar**.

Si të përfitoni më shumë për shëndetin e zorrëve?

Për të marrë sa më shumë përfitime nga pjeshkët dhe mollët, ekspertët rekomandojnë disa hapa të thjeshtë. Së pari, rriteni marrjen e fibrave gradualisht. Nëse trupi nuk është mësuar me shumë fibra, rritja e menjëhershme mund të shkaktojë gazra, fryrje ose shqetësime të tjera të tretjes. Mbajeni lëkurën e frutit, kur është e përshtatshme dhe e larë mirë, pasi ajo siguron fibra dhe polifenole shtesë. Është gjithashtu më mirë të zgjidhni frutin e plotë në vend të lëngut, pasi procesi i shtrydhjes heq pjesën më të madhe të fibrave.

Nëse blini fruta të konservuara ose të ngrira, zgjidhni variante pa sheqer, kripë ose shurup të shtuar. Ekspertët rekomandojnë gjithashtu të mos kufizoheni vetëm te mollët dhe pjeshkët, por të konsumoni një shumëllojshmëri frutash dhe perimeesh të pasura me fibra. Në nëntëdhjetë si mollët

...nëse nuk shprehim kërkimet tona për mënyrën më të mirë të përdorimit të tyre, ashtu edhe pjeshë të tjerë të mirave për shëndetin e tretjes. Mollët kanë një avantazh të vogël për sa i përket përmbajtjes së fibrave dhe pektinës, por të dyja frutat mund të kontribuojnë në një mikrobiomë më të shëndetshme dhe në funksionimin normal të aparatit tretës.

LAJME TË NGJASHME



Çfarë ndodh me sheqerin në gjak kur shtoni kanellë te mollët?!

5.5 MIN



Molla apo dardha?! Ja se cili frut është më i shëndetshëm...

1 MIN



Pjeshkët apo shalqini: Cili frut ka më pak sheqer?!

4.5 MIN



Bërthama e mollës përmban sasinë më të madhe të antioksidantëve dhe probiotikëve...

4.5 MIN



Çfarë ndodh me trupin tuaj kur hani një mollë para gjumit?!

3 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



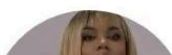
ATTINI – Urban by Design: Një mënyrë e re për ta jetuar kohën, pa rregulla!



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-i"/ Heidi Baci rrëfhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...

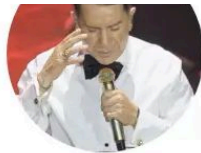


Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...

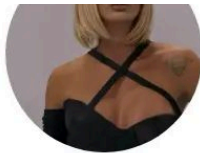




"Destinacionet që vlejne", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!

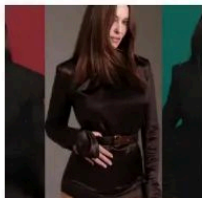


Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



"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 Belluci 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?



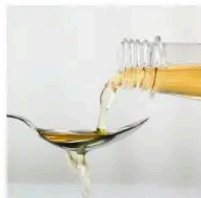
6 perimet më të mira për të mbajtur diabetin në nivele të shëndetshme...



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



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



Sa uthull molle duhet të pini çdo ditë?!



Të hani bullgur 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 Vlora 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

Kontakttoni
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

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.