

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	Keni probleme me sheqerin në gjak? Këto 6 perime mund t'ju ndihmojnë ta mbani nën kontroll – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/keni-probleme-me-sheqerin-ne-gjak-keto-6-perime-mund-tju-ndihm-ojne-ta-mbani-nen-kontroll/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

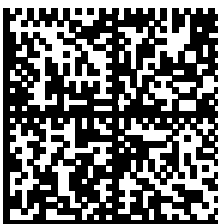
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 06:49:59 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 06:48:06 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	389a2e3f9e682e7ecd03f938aa2787b6c4ab89717e58d3e048972dd52d57498a
TEKSTI	163874b52383cecb8d7e80c1d5cfba6f99e9ca8ab5c0a2c79e059ed88a863fa7
PAMJA	8cd7780c7f649b1a9c14e91eb113945727650b3f3f1714cdb47bc1620761d280

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a9e5883f92d041c422dee18491666cb8eb6f75d63a49597658aa9742060481b9
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	590245efed79728e9ebf31b6150008a9fc89bb14f8b0f4eb896c47aea091fd38
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/a9e5883f92d041c422dee18491666cb8eb6f75d63a49597658aa9742060481b9>

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



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, përthypet 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.

REKLAMË

5 "One e vrava, më vjen keq", ekzekutori shqiptar me plumb pas koke, italia...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



2. Perimet me gjethe jeshile

Perimet me gjethe të errëta, si lakra kale, spinaqi dhe sallata romaine, 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 gatohen, bamjet çlirojnë një substancë me teksturë xhelatinoze, 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 pjetës të përbëhet nga perime jo niseshtore. Mund t'i 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.

#perime

#sheqernegjak



WRITTEN BY
Xhuljana Zhuleku
Gazetar/e · Vizion Plus

Të gjithë artikujt →

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

"Mund të merrni një propozim",...

Xhuljana Zhuleku · 2 Tet 08:25



LIFESTYLE

Horoskopi i ditës/ Çfarë i pret sot 12...

A M · 2 Tet 08:05



LIFESTYLE

Frutat dhe perimet që nuk duhen mbajtur n...

Redaksia Web · 1 Tet 22:39

REKLAMË

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto koment

REKLAMË



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

• LIVE



Lajme

Politikë
Vendi
Bota
Kronikë
Lifestyle

Programe

Programe
Seriale
Guida TV
Video
Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh
Karriera
Kontakt
Reklamo me ne
Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies
Politika editoriale