

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	Pesë perime që ndihmojnë në forcimin e kockave
ADRESA	https://albeu.com/lifestyle/shendetesi/pese-perime-qe-ndihmojne-ne-forcimin-e-kockave/1037075/
BURIMI	albeu.com
GJENDJA	online

KOHA

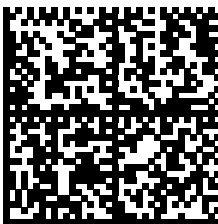
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 11:37:01 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 11:34:04 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	6f4986eab750a77426ac8014c3906678aa4fde4506f934989415f69f769ca6b8
TEKSTI	e659c2ef398d5ceb2791126717ae4729d666c9fb3badd64109593439bdde7344
PAMJA	3b3a1f93baebe1b6c49224cb6afc1fea3d858a49f0d67dac772f490d2ff4130a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a1021f3ed184201528b3410a1be37888f1eae52f91decb0da2698b7e38ecba48
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/a1021f3ed184201528b3410a1be37888f1eae52f91decb0da2698b7e38ecba48>

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

Pesë perime që ndihmojnë në forcimin e kockave



Kalciumi luan një rol të rëndësishëm në ruajtjen e kockave të forta dhe, për shumicën e njerëzve, burimi kryesor i tij janë produktet e qumështit. Megjithatë, edhe disa perime mund të japin një kontribut të konsiderueshëm në marrjen ditore të këtij minerali dhe të mbështesin shëndetin e kockave në afatgjatë.

Sipas portalit Health, këto janë pesë perime që mund të përfshihen më shpesh në ushqyerje.

Lakra brukseli

Një filxhan lakër brukseli të gatuar përmban 249 miligram kalcium, sasi që përfaqëson 19% të marrjes së rekomanduar ditore për të rriturit. Për këtë arsye, ajo renditet ndër burimet më të mira bimore të kalciumit.

Lakra brukseli përmban gjithashtu shumë vitaminë K. Në bashkëveprim me kalciumin, kjo vitaminë ndihmon në ruajtjen e shëndetit të kockave dhe mund të ulë rrezikun e frakturave, transmeton Klankosova.tv.

Lakra jeshile

Një filxhan lakër jeshile e gatuar ofron 177 miligram kalcium, ose 13.6% të nevojës ditore. Edhe versioni i pagatuar është burim i mirë i këtij minerali: rreth katër filxhanë lakër jeshile të freskët mbulojnë 16.6% të kërkesës ditore.

Kjo perime është e pasur edhe me antioksidantë, si dhe me vitamina K, A dhe C. Këto lëndë ushqyese mbështesin zemrën, ndihmojnë në mbrojtjen e qelizave nga dëmtimi dhe kontribuojnë në forcimin e imunitetit, transmeton Klankosova.tv.

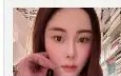
Gjethet e rrepës

Edhe pse zakonisht përdoret rrënja, gjethet e rrepës konsiderohen pjesa më ushqyese e kësaj perimeje. Një

të fundit /



Pesë perime që ndihmojnë në forcimin e kockave



Makina e grirjes së mishit, detaji tronditës në gjyqin për vrasjen ...



Shkove bërë plazh e flete në shtëpi/ Deklaratat e deputete...



SPAK zbarkon në vilën e Ron Yeffet, kontrolle në banesën e...



Uzuni dhe Manaj parashikuan golat, Shqipëria triumfon 0-...



Zidane rikthehet ndaj Italisë 20 vite pas përplasjes me...



Videot intime/ Eli Fara dëshmon në polici: Nuk e dija që po filmohes...



ARTIKULL JOETIK?

Esim for Global | Esim for Europe | Esim for Caribbean | Esim for USA | Esim for Italy | Esim for Spain | Esim for Turkey | Esim for Germany | Esim for Greece | Esim for Asia | Esim for World Cup 2026 | Esim for Saudi Arabia | Esim for Egypt | Esim for United Arab Emirates | Esim for Balkans | Esim for Morocco | Esim for China | Esim for United Kingdom | Esim for Africa | Esim for Latin America | Esim for GCC Gulf Cooperation Council | Esim for Middle East | Esim for South America | Esim for Canada | Esim for Mexico | Esim for Japan | Esim for Albania | Esim for Kosovo | Esim for Switzerland | Esim for Tunisia | Esim for South Africa | Esim for Algeria | Esim for Portugal | Esim for Brazil | Esim for Argentina | Esim for Colombia | Esim for Hong Kong | Esim for Thailand | Esim for Macau | Esim for Malaysia | Esim for Vietnam | Esim for South Korea | Esim for Austria | Esim for Netherlands | Esim for Australia | Esim for Russia | Esim for India | Esim for Chile | Esim for Peru | Esim for Poland | Esim for North Macedonia | Esim for Sweden | Esim for Finland | Esim for Norway | Esim for Belgium

filxhan me gjethe rrepe të gatua dhe të grira përmban 197 miligram kalcium, që përkon me 15% të vlerës ditore.

Gjethet e rrepës sigurojnë gjithashtu fibra, folat dhe vitamina A e K. Ato bëjnë pjesë në familjen brassica, ku përfshihen edhe brokoli, lakra dhe lulëlakra, por kanë një shije karakteristike të hidhur.

Për këtë arsye, zakonisht zihen ose përgatiten në avull dhe shërbehen me yndyrë apo përbërës acidikë, si limoni dhe uthulla.

Gjethet mustarde

Një filxhan me gjethe mustarde të gatua dhe të grira përmban 165 miligram kalcium, duke mbuluar 12.7% të nevojës së rekomanduar ditore.

Ato dallohen veçanërisht për përmbajtjen e lartë të vitaminës K, e cila arrin pothuajse shtatëfishin e sasisë së rekomanduar ditore dhe ndihmon në ruajtjen e fortësisë së kockave. Gjethet përmbajnë edhe beta-karoten, një antioksidant që organizmi e shndërron në vitaminë A, e nevojshme për shikimin dhe sistemin imunitar.

Gjethet e mustardës përdoren gjerësisht në kuzhinat aziatike, afrikane dhe të Amerikës së Jugut. Ato kanë teksturë të butë dhe shije të athët, ndaj mund të skuqen, të hidhen në supa e gatime me drithëra ose të përdoren në përgatitjen e kimchit.

Brokoli rabe (rapini)

I njohur edhe me emrin rapini, brokoli rabe siguron 185 miligram kalcium për një filxhan të gatuar, ose 14.2% të marrjes së rekomanduar ditore.

Përveç kalciumit, kjo perime përmban vitaminë K, e rëndësishme për shëndetin e kockave, si dhe antioksidantë që ndihmojnë në mbrojtjen e qelizave nga dëmtimi.

Brokoli rabe ka gjethe, kërcenj dhe lule të vogla që ngjajnë me ato të brokollit të zakonshëm. Shija e tij është disi e athët dhe në kuzhinën italiane përgatitet shpesh me vaj ulliri, hudhër dhe spec djegës.

Shtuar më 2.10.2026 13:34



Specialistët paralajmërojnë për kohën e gjatë që fëmijët kalojnë para ekraneve



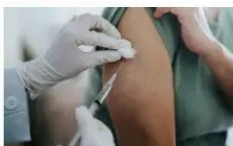
Haxhiu apel grave: Mos i shtyni kontrollet për kancerin e gjirit



100 gratë me ndikim në Onkologji në vitin 2026, mes tyre edhe Evis Sala



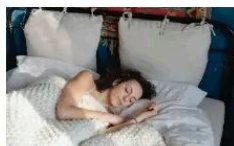
Trajtimi me ultratinguj i ndal dridhjet e një 72-vjeçari me Parkinson brenda pak...



BBC: Vaksina e personalizuar kundër kancerit shënon rezultate...



Çfarë përfitimesh sjell konsumimi i një luge mjalte për gjumit?



Pse veshjet e lehta janë më të përshtatshme se gjumi lakuriq në verë?



Studimi i ri lidh konsumin e mishit të kuq me rritjen e rrezikut për kancer...



© 2003 - Albeu Online Media. Të gjitha të drejtat janë të rezervuara!

Kërko...

Kërko

Kryesore

Erion Veliaj

Kategori

Lifestyle

Linqet

Live tv shqiptare

Tags

Edi Rama

Moti

Moti në Tiranë

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.