

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	Këto janë ushqimet që mbajnë të shëndetshme mëlçinë dhe ato që duhet t'i shmangni – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/keto-jane-ushqimet-qe-mbajne-te-shendetshme-melcine-dhe-ato-qe-duhet-ti-shmangni/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

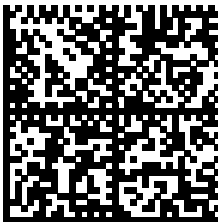
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 11:43:46 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 11:41:13 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f610d2f383ecff37712bb709ed652d2a4b6e8b195852e309526cc1f2809f119a
TEKSTI	86c8987f83e902b6e81b8a88a30018b1e4ec57cb6408d833cbc45ef656351ffe
PAMJA	e55106b3aa4b6b22332250a071208c584165ea65272d0e16507821893a40e828

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	71ebcbfcf436600fb493c0cf71e7e7d0a4f07fe5f5d5daf087dd1a074dd14de1
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/71ebcbfcf436600fb493c0cf71e7e7d0a4f07fe5f5d5daf087dd1a074dd14de1>

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



funksiōne. Ajo përpunon lëndet ushqyese, prodhon termidin që ndihmon në
tretjen e yndyrave, ruan energji në formën e glikogjenit, merr pjesë në
përpunimin e barnave dhe substancave të ndryshme dhe ndihmon në
largimin e mbetjeve nga gjaku.

Çfarë ushqimesh i bëjnë mirë mëlçisë?

REKLAMË

Nuk ekziston një ushqim i vetëm që “pastron” ose detoksifikon mëlçinë. Më
e rëndësishme është një ushqyerje e ekuilibruar, veçanërisht e ngjashme
me dietën mesdhetare.

Më shpesh zgjidhni:

Perime – brokoli, spinaq, lakër, speca, karota, domate.

Fruta të plota – mollë, manaferra, portokall, kivi etj. Më mirë fruti i plotë
sesa lëngu.

Drithëra të plota – tërshërë, bukë integrale, oriz kaf.

Bishtajore – fasule, thjerrëza, qiqra.

Peshk dhe burime të tjera të proteinave të dobëta.

Arra dhe fara, në sasi të moderuara.

Vaj ulliri dhe yndyrna të pangopura në vend të yndyrave të ngopura.

Çfarë duhet luftuar?

3 Ekzekutimet me armë zjarri Presidenti
i Klubit të Futbollit

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



Për shëndetin e mëlçisë është mirë të kufizohen ushqimet shumë të yndyrshme, ushqimet e përpunuara, sheqernat e shtuara, pijet me sheqer dhe sasitë e mëdha të karbohidrateve të rafinuara. Sheqernat e shumta, veçanërisht fruktoza nga pijet e ëmbla, lidhen me rrezikun e grumbullimit të yndyrës në mëlçi.

Alkooli është veçanërisht i rëndësishëm për t'u kufizuar, pasi konsumimi i tij mund të dëmtojë drejtpërdrejt mëlçinë.

Një tjetër gjë e rëndësishme: mos u mbështetni te "detox"-et, çajrat ose suplementet për pastrimin e mëlçisë. Disa produkte bimore dhe suplemente madje mund ta dëmtojnë atë.

#melcia

#ushqime



WRITTEN BY
Elisjeda Kiko
Gazetar/e · Vizion Plus

Të gjithë artikujt →

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

**Muaji tetor sjell
"shpërthime",...**

Redaksia 2 Tet
Web 13:07



LIFESTYLE

**Keni probleme me
sheqerin në gjak?...**

Xhuljana 2 Tet
Zhuleku 08:48



LIFESTYLE

**"Mund të merrni një
propozim",...**

Xhuljana 2 Tet
Zhuleku 08:25

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 komentin

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

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.