

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	Çfarë ndodh me stërvitjen tuaj kur pini lëng panxhari?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cfare-ndodh-me-stervitjen-tuaj-kur-pini-leng-panxhari/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

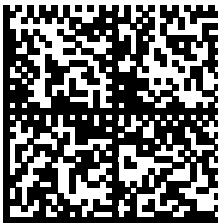
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 14:35:37 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 14:33:14 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	ef2d454d15a99cfd0dc186cb89f155d56f67aae1535ac34911fd272c065cbcb9
TEKSTI	5a281d7139cf97433e347412de1ec9564931e2b873f5ef0cad045526e4d1dbf8
PAMJA	772dbbf2f349a8b04fa91988b46c5fcaed2e4fcd3afc70869f53620e908c994b

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	74c2797e3486936989c9aa3cf4c3bd7c838ad6042cae809040236708437a9a8a
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/74c2797e3486936989c9aa3cf4c3bd7c838ad6042cae809040236708437a9a8a>

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 Health & Beauty Lifestyle

Çfarë ndodh me stërvitjen tuaj kur pini lëng panxhari?!



Gleria Liço

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Pirja e lëngut të panxharit para aktivitetit fizik mund të përmirësojë qëndrueshmërinë dhe rikuperimin e muskujve. Panxhari rekomandohet të konsumohet rreth 60–90 minuta para stërvitjes, në mënyrë që nivelet e nitrateve të arrijnë kulmin. Lëngu i panxharit mund të shkaktojë urinë rozë ose jashtëqitje të kuqërremtë, një efekt që zakonisht është i padëmshëm. Pirja e lëngut të panxharit para stërvitjes mund të ndihmojë në rritjen e qëndrueshmërisë fizike dhe në rikuperimin e muskujve. **Panxhari është i pasur me nitrate**, të cilat trupi i shndërron në oksid nitrik. Ky proces mund të përmirësojë qarkullimin e gjakut, furnizimin e muskujve me oksigjen dhe performancën gjatë aktivitetit fizik.

1. Mund të përmirësojë performancën sportive

Lëngu i panxharit përmban nitrate inorganike, të cilat në organizëm shndërrohen në oksid nitrik. Sipas ekspertëve të cituar në artikull, oksidi nitrik mund të përmirësojë qarkullimin e gjakut, shkëmbimin e gazeve dhe kontraktimet e muskujve. Disa studime kanë treguar rezultate premtuese. Në një studim me 27 alpinistë me përvojë, pjesëmarrësit që konsumuan 70 mililitra lëng panxhari patën një përmirësim modest në rikuperimin e muskujve krahasuar me grupet që konsumuan ujë ose placebo. Një tjetër studim, i kryer te sportiste femra të qëndrueshmërisë, tregoi se konsumimi i 50 mililitrave lëng panxhari rreth 150 minuta para ushtrimeve u shoqërua me një rritje prej gati 5% të VO_2 max, një tregues i kapacitetit aerobik.

2. Kërkimi idealë bëhet rreth 60-90 minuta para stërvitjes

Studime të vogla kanë sugjeruar se panxhari mund të ketë përfitime për sportistë që merren me aktivitete të ndryshme, nga vrapimi dhe volejboli deri te boksi dhe peshëngritja. **Ekspertët thonë se koha e konsumimit** mund të ndryshojë nga personi në person dhe në varësi të faktit nëse lëngu pihet me stomak bosh apo pas ushqimit. Në përgjithësi, rekomandohet konsumimi i panxharit ose lëngut të panxharit 60–90 minuta para stërvitjes ose garës, pasi nivelet e nitrateve mund të arrijnë kulmin disa orë pas konsumimit.

3. Lëngu i freskët i panxharit mund të jetë zgjedhja e preferuar

Për personat që duan ta përdorin panxharin si një mënyrë natyrale për të mbështetur performancën fizike, ekspertët rekomandojnë lëngun e pastër të panxharit. Një sasi prej 90 mililitrash mund të konsumohet para aktivitetit fizik. Për shkak të shijes së fortë, lëngu mund të përzihet me pak lëng limoni ose karote.

4. Mos u shqetësoni nëse urina ose jashtëqitja ndryshon ngjyrë

Një efekt i zakonshëm pas konsumimit të panxharit është ndryshimi i përkohshëm i ngjyrës së urinës ose jashtëqitjes. Urina mund të marrë një ngjyrë rozë, ndërsa jashtëqitja mund të duket e kuqërremtë. Sipas ekspertëve, këto ndryshime janë zakonisht të padëmshme dhe mund të shfaqen për një ose dy ditë, në varësi të mënyrës se si organizmi e përpunon ushqimin. Megjithatë, personat që marrin ilaçe për tensionin e gjakut duhet të konsultohen me mjekun përpara se ta përdorin rregullisht lëngun e panxharit, pasi panxhari mund të ulë presionin e gjakut.

Çfarë duhet të dini përpara se ta provoni?

Konsumimi i tepërt i lëngut të panxharit, veçanërisht pa marrë mjaftueshëm lëngje, mund të shkaktojë shqetësime në stomak ose probleme gastrointestinale. **Ekspertët këshillojnë gjithashtu që të mos provohet** për herë të parë ditën e një gare të rëndësishme. Është më mirë të testohet gjatë një dite normale stërvitjeje, për të parë se si reagon organizmi. Në përgjithësi, lëngu i panxharit mund të jetë një mënyrë natyrale për të mbështetur qëndrueshmërinë dhe rikuperimin gjatë aktivitetit fizik, por përfitimet mund të ndryshojnë nga një person te tjetri.

LAJME TË NGJASHME



Lëngu i panxharit ndihmon në uljen e tensionit? Flasin mjekët!

1 MIN



Cila është kura natyrale që ndihmon trupin të pastrohet nga toksinat?

2.5 MIN





Cilat janë lëngjet më të mira për shëndetin ?

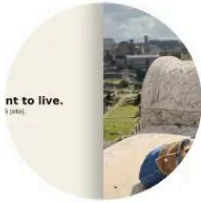
2.5 MIN



Problemet që shkakton në organizëm lëngu i panxharit!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



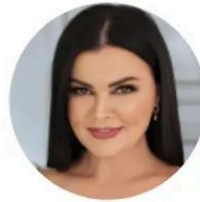
I still want to live – Anisa Kushta



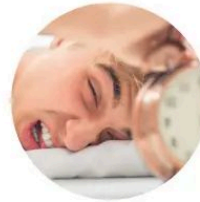
Nga Dubai drejt Belgjikës, ekstradohet Denis Matoshi!



A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...



Videot e Adi Hilës të publikuara në internet, zbardhet dëshmia e Eli Farës: Ai nuk i ka shpërndarë



Si e përdor alarmin? Ja çfarë tregon ky zakon për ty...



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahë



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



"Shqipëria ka prekur fundin"/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...



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

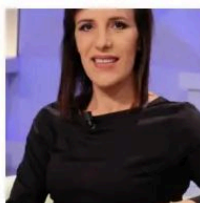
EDITORI SUGJERON



Çfarë ndodh me stërvitjen tuaj kur pini lëng panxhari?!



I still want to live - Anisa Kushta



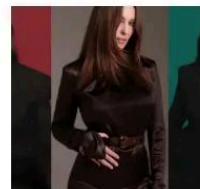
"Mos i shpërndani, po ushqeni egon e një maniaku"/Skandali me videot erotike, Klodiana Lala: Dëmi i madh që i shkaktohet këtyre viktimave...



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



6 ushqimet më të mira të bulmetit për të mbajtur tensionin e gjakut të shëndetshëm!



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



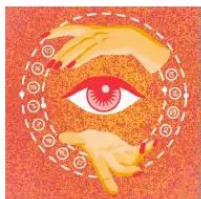
Pjeshkët apo mollët: Cili frut është më i mirë për shëndetin e tretjes?



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...



Ta falin gabimin, por nuk e harrojnë kurrë! 4 shenjat e horoskopit që mbajnë mend çdo zhgënjim...

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 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.