

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 - Shqiptarja.com
ADRESA	https://shqiptarja.com/lajm/keni-probleme-me-sheqerin-ne-gjak-keto-6-perime-mund-t-ju-ndihmojne-ta-mbani-nen-kontroll
BURIMI	shqiptarja.com
GJENDJA	online

KOHA

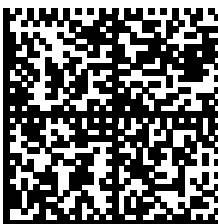
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 14:41:52 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 14:38:19 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	0003a9825824eea51b8f28b7f10ca060a0fca7e9a9c9112129a41ad123cf7195
TEKSTI	124c9c609baf4f5add8981436f9a928e5a5026031fe177c8f22a4e2d5a9d6bf4
PAMJA	49d085a8b99b4a7e1384ea36275952dc96e262f810666fe71725099dcc0bf10d

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	5d8fd59ce1763a165a1d491dc845548e2b0f822e58bb323d1e338f8f12700b24
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/5d8fd59ce1763a165a1d491dc845548e2b0f822e58bb323d1e338f8f12700b24>

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



POP 5

Lajmet më të lexuara të 5 minutave të fundit



Kur gazetari pranoi: Videot intime i kam publikuar unë! Ato gra janë madje të martuara dhe kanë fëmijë, na kanë gënjyer (VIDEO)

Lifestyle

Keni probleme me sheqerin në gjak? Këto 6 perime mund t'ju ndihmojnë ta mbani nën kontroll

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.



Foto ilustruese



Redaksia

2 Tetor, 16:36 | Përditësimi: 2 Tetor, 16:38

f Share Tweet

A A

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.

Brokoli

Brokoli është një perime 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, përtypet 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.



Perimet me gjethe jeshile



LEXO EDHE:
Këto janë 4 perimet e vjeshtës që nuk duhet t'i mungojnë tryezës suaj



Perimet me gjethë jeshile

Perimet me gjethë 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 gjethë jeshile lidhet me një rrezik më të ulët për zhvillimin e diabetit të tipit 2.

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.

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 aparatin tretës dhe, si rezultat, të ndihmojë në parandalimin e rritjeve të menjëhershme të sheqerit në gjak pas vakteve.

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.

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.

Kh.K/Shqiptarja.com

TAG: [perime](#) [sheqeri ne gjak](#)

Sa e vlerësoni këtë artikull? ★ ★ ★ ★ ★

☐ LAJMET MË TË VLERËSUARA

Komente

Komento



Ndalohet rreptësisht ripublikimi i këtij shkrimi, sipas nenit 80, ligji 35/2016



Sondazhi i ditës:

30 Shtator, 16:02

Kufizim për arrestin në burg, a jeni dakord me ndryshimet e propozuara në Kodin e Procedurës Penale?

Po

Jo

Jam i/e dyzuar

Lajme të tjera



Sheqer i lartë në gjak?
Çfarë duhet të kontrolloni
tjetër përveç indeksit
glicemik

23 Shtator, 22:35



Ushqimet që
përmirësojnë kujtesën,
çfarë të konsumoni dhe
të shmangni për një
mendje më të mprehtë

24 Maj, 17:41

Temperaturat e larta, ja
disa këshilla si ta
përballojmë më lehtë të
nxehstin ekstrem

6 Korrik, 09:21



Këto janë ushqimet që
stabilizojnë sheqerin në
gjak, ja ato që duhet të
shmangim

18 Prill, 22:19

Rukola, aleatja e re
kundër shtimit në peshë
dhe sheqerit të lartë në
gjak, ja arsyeja

20 Qershor, 17:58



Perimet po shiten 6 herë
më të shtrenjta se çmimi
i importit, Braçe: Me
perimet dhe plehrat
kimike po abuzohet
masivisht



Eliza Gjediku

16 Prill, 22:48



Rriten çmimet e fruta-
perimeve në Lezhë,
shtrenjtimi i produkteve
vë në vështirësi
qytetarët: Nuk po ia dalim
dot (VIDEO)

3 Prill, 15:40



VËZHIMI I REPORT TV/
Jo vetëm nafta,
shtrenjtohen frikshëm
zarzavatet dhe ushqimet!
Çmimet rriten me mbi
50%



Joana Preja

26 Mars, 16:45



'Domatet arrijnë deri në
340 lekë për kilogramë',
Braçe për çmimet e
perimeve dhe frutave:
Janë çmendur, abuzimi
është skandaloz

23 Mars, 13:53



Zarzavatet kthehen në
mall luksi, pse po na
kushtojnë kaq shtrenjtë

28 Shkurt, 07:12



Konsumimi i tepërt i
çokolatës, ja cilat janë
dëmet që shkakton në
organizëm

30 Janar, 19:52



Cilat janë frutat dhe
perimet më shëndetshme
të vjeshtës

1 Tetor 2025, 18:04

Kodi Etik

Kontakt

Rreth Nesh

Raportoni Ju

Puno me ne

[Shqiptarja.com]

Kerko

© 2011 - 2026 Shqiptarja.com - Ndalohej riprodhimi i paautorizuar i kesaj faqeje

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.