

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	Ushqimi që rekomandohet të konsumoni çdo javë gjatë tetorit është... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/ushqimi-qe-rekomandohet-te-konsumoni-cdo-jave-gjate-tetorit-eshte/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

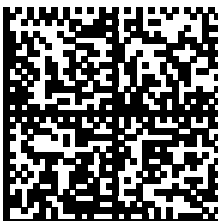
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 15:53:02 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 15:51:31 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	becd4cfb8063a665aaf65199d801dbe5d3f73d51c8e2aadab77a931242cb1abe
TEKSTI	dddc5b0e837f3cdf36a8f2bf3caaef14c5cc859126c63614f8de7e6c7971cae2
PAMJA	226e85eac230bf84e9520616a0feb72e05cc85414fc109744aa536b97b41ca3

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a00948b07d781bcd3c951f76ba79f031f06ad75321cc7422b54d131ec40bef17
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/a00948b07d781bcd3c951f76ba79f031f06ad75321cc7422b54d131ec40bef17>

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

Ushqimi që rekomandohet të konsumoni çdo javë
gjatë tetorit është...



Redaksia K

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Me ardhjen e tetorit dhe uljen graduale të temperaturave, vëmendja ndaj ushqyerjes mund të ndihmojë në mbështetjen e organizmit gjatë muajve të ftohtë. Një nga ushqimet që rekomandohet të përfshihet rregullisht në dietë është peshku i yndyrshëm.

Mjeku i përgjithshëm Dr. Kafi Omar këshillon **konsumimin** e peshkut të yndyrshëm një ose dy herë në javë, pasi ai është burim i vitaminës D dhe acideve yndyrore omega-3. Këto lëndë ushqyese kanë role të rëndësishme në funksionimin normal të organizmit.

Pse pikërisht peshku i yndyrshëm?

Vitamina D është veçanërisht e rëndësishme në periudhën kur ekspozimi ndaj diellit zvogëlohet. Peshq si salmoni, skumbria dhe harenga janë ndër burimet ushqimore që mund të kontribuojnë në marrjen e kësaj vitamine.

Përveç vitaminës D, peshku i yndyrshëm përmban omega-3, acide yndyrore që lidhen me funksionimin normal të zemrës dhe trurit dhe janë pjesë e një diete të ekuilibruar.

Çfarë tjetër duhet të përfshijmë?

Këshilla nuk kufizohet vetëm te një ushqim. Një dietë e larmishme, me burime të mjaftueshme

proteinash, fruta dhe perime, mbetet baza e ushqyerjes së shëndetshme.

Mjeku rekomandon gjithashtu konsumimin e rregullt të frutave dhe perimeve për të siguruar vitamina dhe minerale të ndryshme, si dhe hidratim të mjaftueshëm edhe gjatë muajve të ftohtë.

Në rastet kur marrja e vitaminës D përmes ushqimit dhe ekspozimit në diell nuk është e mjaftueshme, suplementet mund të jenë një mundësi, por përdorimi i tyre duhet të përshtatet me nevojat individuale dhe këshillën e një profesionisti shëndetësor.

Në këtë mënyrë, përfshirja e peshkut të yndyrshëm një ose dy herë në javë mund të jetë një zgjedhje e thjeshtë për ta bërë dietën më të pasur me vitaminë D dhe omega-3 gjatë vjeshtës.

LAJME TË NGJASHME



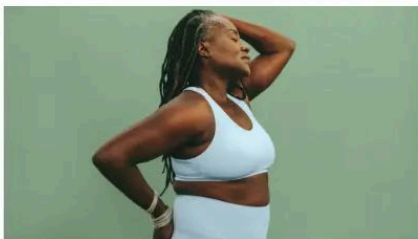
Çfarë roli luan zinku dhe vitamina C për sistemin imunitar?

3.5 MIN



Si të kujdeseni për lëkurën gjatë shtatzënisë? Çfarë mund të përdorni dhe cilët përbërës duhet të shmangni?

3.5 MIN



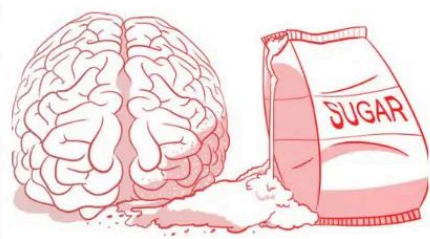
Humbja e peshës bëhet më sfiduese me moshën? Strategjitë që ndihmojnë për rezultate afatgjata!

2 MIN



Cilat janë dy gjërat që njerëzit e zgjuar i mbajnë për vete?

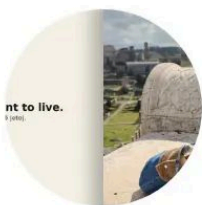
2 MIN



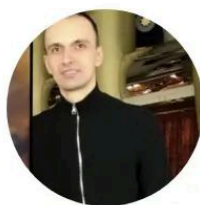
Çfarë i ndodh trurit kur niveli i sheqerit në gjak është i lartë?

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



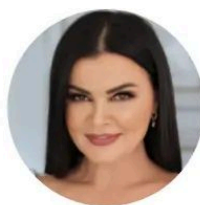
I still want to live – Anisa Kushta



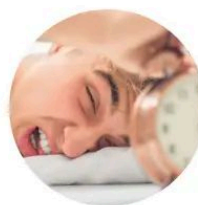
Nga Dubai drejt Belgjikës, ekstradohet Denis Matoshi!



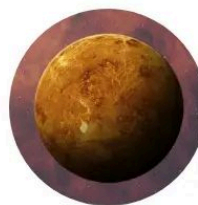
A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...



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...



"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...



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



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

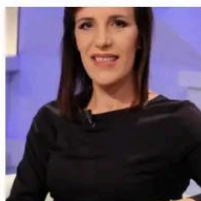
EDITORI SUGJERON



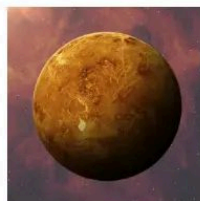
Çfarë ndodh me stërvitjen tuaj kur pini lëng panxhari?!



I still want to live - Anisa Kushta



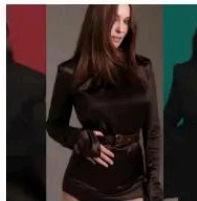
"Mos i shpërndani, po ushqeni egon e një maniaku"/Skandali me videot erotike, Klodiana Lala: Dëmi i madh që i shkaktohet këtyre viktimave...



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...



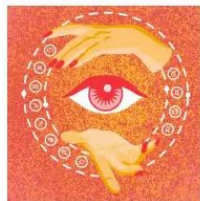
Pjeshkët apo mollët: Cili frut është më i mirë për shëndetin e tretjes?



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.