

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	Lëngu i panxharit para stërvitjes: ndikimi në performancë dhe rikuperimin e muskujve
ADRESA	https://albeu.com/lifestyle/shendetesi/lengu-i-panxharit-para-stervitjes-ndikimi-ne-performance-dhe-rikuperimin-e-muskujve/1037392/
BURIMI	albeu.com
GJENDJA	online

KOHA

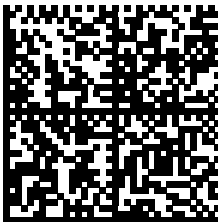
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 15:57:43 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 15:10:30 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	3f8e4f80b1824f161365259bc420b7cf8349b2a9af8d2df17d61bb058c729723
TEKSTI	609402b496e92f6b911bc0b21463ba53af7affa15f9aaadfa55740b51db583e4
PAMJA	31f3bcb1cb834500ad0559360541c43266ff81d0f0ea67fbd4e25d744300c07a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	684b3bc026a3ce066a0f8201e8409d96202519bf7d2da44cc15fa3c10fe56f4f
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/684b3bc026a3ce066a0f8201e8409d96202519bf7d2da44cc15fa3c10fe56f4f>

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

Lëngu i panxharit para stërvitjes: ndikimi në performancë dhe rikuperimin e muskujve



Konsumimi i lëngut të panxharit përpara aktivitetit fizik mund të ndihmojë në rritjen e qëndrueshmërisë dhe në rikuperimin e muskujve. Për të përfitur nga përmbajtja e nitrateve, panxhari ose lëngu i tij zakonisht rekomandohet të merret 60–90 minuta para stërvitjes.

Panxhari përmban nitrate inorganike, të cilat organizmi i shndërron në oksid nitrik. Ky përbërës mund të favorizojë qarkullimin e gjakut, furnizimin e muskujve me oksigjen dhe performancën gjatë ushtrimeve.

1. Mund të ndikojë pozitivisht në performancën sportive. Sipas ekspertëve të cituar në artikull, oksidi nitrik mund të përmirësojë qarkullimin e gjakut, shkëmbimin e gazeve dhe kontraktimet muskulore. Disa kërkime kanë dhënë rezultate premtuese. Në një studim ku morën pjesë 27 alpinistë me përvojë, ata që konsumuan 70 mililitra lëng panxhari shfaqën një përmirësim modest të rikuperimit të muskujve në krahasim me grupet që morën ujë ose placebo. Një studim tjetër, i zhvilluar te sportiste femra të qëndrueshmërisë, tregoi se pirja e 50 mililitrave lëng panxhari rreth 150 minuta para ushtrimeve u shoqërua me një rritje prej gati 5% të VO_2 max, tregues i kapacitetit aerobik.

2. Koha e konsumimit mund të jetë vendimtare. Studime të vogla kanë sugjeruar se panxhari mund të ofrojë përfitime për persona që merren me sporte të ndryshme, përfshirë vrapimin, volejbollin, boksën dhe peshëngritjen. Megjithatë, koha ideale mund të ndryshojë në varësi të individit dhe nëse lëngu pihet me stomak bosh apo pas ushqimit. Në përgjithësi, këshillohet që panxhari ose lëngu i tij të konsumohet 60–90 minuta para stërvitjes apo garës, pasi nivelet e nitrateve mund të arrijnë kulmin disa orë pas pirjes.

3. Lëngu i freskët mund të jetë alternativa e preferuar. Për ata që kërkojnë një mënyrë natyrale për të mbështetur performancën fizike, ekspertët sugjerojnë lëng të pastër panxhari. Para aktivitetit mund të konsumohet rreth 90 mililitra. Nëse shija e fortë është e pakëndshme, lëngu mund të kombinohet me një sasi të vogël lëngu limoni ose karote.

4. Ndryshimi i ngjyrës së urinës ose jashtëqitjes zakonisht nuk është shqetësues. Pas konsumimit të panxharit, urina mund të bëhet rozë, ndërsa jashtëqitja mund të marrë një nuancë të kuqërremtë. Sipas ekspertëve, ky është zakonisht një reagim i padëmshëm dhe mund të zgjasë një ose dy ditë, në varësi të mënyrës se si trupi e përpunon ushqimin. Personat që përdorin ilaçe për tensionin e gjakut duhet të flasin me mjekun para se ta konsumojnë rregullisht lëngun e panxharit, pasi ai mund të ulë presionin e gjakut.

të fundit /



Partizani triumfon ndaj Drenicës në miqësore, Keko shënon dopietë...



G7 vendos lirin e 100 milionë fuçave naftë nga rezervat strategjike p...



Maqedonci dhe Anušić dakordohen për forcimin e...



Shkup, arrestohet 33-vjeçari pas zbulimit të një bombe dore në...



Zjarr në afërsi të fshatit Rastak, përfshihet nga flakët bari i thatë



Kurti dhe Hargreaves diskutojnë për përmbylljen e krijimit t...



Lëngu i panxharit para stërvitjes: ndikimi në performancë dhe...



ARTIKULL JOETIK?

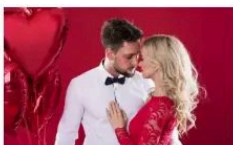
Esim for Global | Esim for Europe | Esim for Caribbean | Esim for USA | Esim for Italy | Esim for Spain | Esim for Turkey | Esim for Germany | Esim for Greece | Esim for Asia | Esim for World Cup 2026 | Esim for Saudi Arabia | Esim for Egypt | Esim for United Arab Emirates | Esim for Balkans | Esim for 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

Para se ta provoni, duhet pasur kujdes me sasinë. Pirja e tepërt e lëngut të panxharit, veçanërisht kur nuk konsumohen mjaftueshëm lëngje, mund të shkaktojë shqetësime në stomak ose probleme gastrointestinale. Ekspertët këshillojnë që ky produkt të mos testohet për herë të parë ditën e një gare të rëndësishme. Më e përshtatshme është të provohet gjatë një stërvitjeje të zakonshme, në mënyrë që të vëzhgohet reagimi i organizmit.

Në përgjithësi, lëngu i panxharit mund të shërbejë si një mënyrë natyrale për të mbështetur qëndrueshmërinë dhe rikuperimin gjatë aktivitetit fizik, megjithëse efekti mund të jetë i ndryshëm për çdo person./TAR

Shtuar më 2.10.2026 17:10

Tags: [leng panxhari](#), [lengu i panxharit](#), [panxhari](#)



Horoskopi i dashurisë për muajin tetor: Zbuloni çfarë kanë rezervuar yjet për...



Pesë perime që ndihmojnë në forcimin e kockave



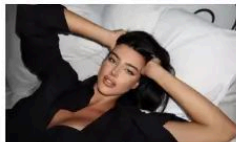
Si ndikon pushteti në marrëdhëniet njerëzore?



Horoskopi 2 Tetor/ Dashuri dhe debate, zbuloni surprizat e yjeve për...



A e përjetonin ankthin prindërit tanë, edhe pse nuk flisnin për të?



Modelja 21-vjeçare: Bukuria ime i bën burrat të më shohin vetëm si figur...



Specialistët paralajmërojnë për kohën e gjatë që fëmijët kalojnë para ekraneve



Horoskopi 1 Tetor/ Dashuri dhe debate, zbuloni surprizat e yjeve për...



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

Kërko...

Kërko

Kryesore

Erion Veliaj
Free Esim
Zgjedhjet 2025
Belinda Balluku
SPAK
Kombëtarja

Kategori

Lifestyle
Showbiz
Tech
Shëndetësi
Argetim
Enciklopedi

Linqet

Live tv shqiptare
Moti në Shqipëri
Travel
Horoskopi
Livescore
News from Albania

Tags

Edi Rama
Albania News
Ilir Meta
Piranjat
gazeta, tv, portale
Sali Berisha

Moti

Moti në Tiranë
Moti në Prishtinë
Moti në Shkup
Moti në Durrës
Moti në Prizren
Moti në Tetovë

© 2003 - Të gjitha të drejtat janë të rezervuara!

Kontaktimi | Kushtet e Përdorimit | Privacy Policy | Powered by: orihost.com

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.