

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
ADRESA	https://lajmifundit.al/keni-probleme-me-sheqerin-ne-gjak-keto-6-perime-mund-t-ju-ndihmoj-ne-ta-mbani-nen-kontroll-i1339539
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

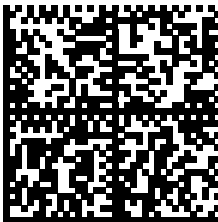
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 16:00:52 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 17:51:37 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	484d42fe12ff3b33c20d826fe40999c63f01f2405149a949e177d59c9492cf4c
TEKSTI	d2ca47538d3eb202e0acd5cc52761c046ce29420fbd5e698a7f65544576e79d6
PAMJA	b83c327c4aa9d53bbc8ffd50e56108adf9d9f5ba47334652fdd12f3308e7682c

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e257653510ffbfaf688b91de7adf2dbea581069baedf57ca3682e4b8510e071cd
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 njërin 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/e257653510ffbfaf688b91de7adf2dbea581069baedf57ca3682e4b8510e071cd>

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

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

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Komentet mbi videot intime, Kostana Morava: I rëndë normalizimi i tradhtisë bashkëshortore

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Përplasi për vdekje 7-vjeçarin / Petri Bozo kërkon heqjen e arrestit të shtëpisë për të marrë pjesë në "Miss Globe" në Tajlandë

→

Parashikimi i motit për ditën e shtunë, çfarë ndodh me temperaturat

[Lexo lajmin e plotë](#) →

"Vajzat e familjes Hila nuk duhet të mbajnë turpin mbi supë"/ Artistja theyejnë heshtjen me mesazh prekës për Klaudian

[Lexo lajmin e plotë](#) →

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



LAJMI FUNDIT / 2 OCTOBER 2026, 17:51

Shpërndaje

SOFT



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 shmagjen 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 shkaktjnë 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

Perimet me niethë të errëta, si lakra kale, spinaci dhe sallata romaine, mund të jenë një zgjedhje e

MOTI NE TIRANE

Tirana, Albania

POLITIKË

Aksioni në Ministrinë e Mbrojtjes/ Nufi në zyrë me ambasadorin amerikan, a e dinte SPAK-u për takimin "kokë më kokë"?

POLITIKË

Xhelal Mziu çohet nga vendi dhe i tund dosjet bosh Ulsi Manjajt, tensione në Komisionin e Ligjeve

TRENDING

JUMBO ndërton një kënd të ri lojërash për 136 fëmijë

Domosdoshmëria e sigurimit të aseteve fizike në pronësi të shtetit

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

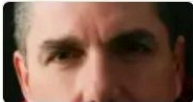
Specat

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.

LEXONI GJITHASHTU



Komentet mbi videot intime, Kostana Morava: I rëndë normalizimi i tradhtisë bashkëshortore



Përplasi për vdekje 7-vjeçarin / Petri Bozo kërkon heqjen e arrestit të shtëpisë për të marrë pjesë në "Miss Globe" në Tajlandë



Parashikimi i motit për ditën e shtunë, çfarë ndodh me temperaturat

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 arsyet 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.

POLITIKË

Debate me tone të larta te "Ligjet", Korreshi përplaset me Manjan për territorialen, ja çfarë ndodhi

POLITIKË

"Mos e humbisni mundësinë për të investuar në Shqipëri", Rama u bën thirrjen e fortë investitorëve të huaj

ME TE LEXUARAT

"Zbrazli karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e...

[Lexo lajmin e plotë](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

ME TE LEXUARAT

“Zbraz i karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi” – Mediat italiane: Jeta e “dyfishtë” e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plotë](#)

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali “Xhaka” merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

“Askush nuk është mbi ligjin”/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plotë](#)

Sekuestrohet hoteli “Central Park Premium” në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plotë](#)

“Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot”/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plotë](#)

LAJMI FUNDIT   **KUSH JEMI** **KONTAKT REDAKSINË** **TE DHENAT PERSONALE** **COOKIES**

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të merri njoftime periodike me Lajmet e Fundit.

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.