

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	Cila është koha më e mirë për të ngrënë arra për një zemër më të shëndetshme?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cila-eshte-koha-me-e-mire-per-te-ngrene-arra-per-nje-zemer-me-te-shendetshme/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

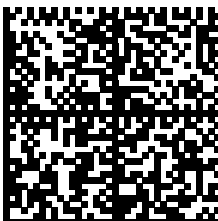
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 16:08:25 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 15:54:49 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	fe98b8f089095caaa94c4df92af6cc234d8d379e4b66edbb1fbd0b5be28e217b
TEKSTI	371653f04e259ff7bf06b0e1ba62dda18612468133e0efaec8bb36f141ead180
PAMJA	b87244e05c92f6f26263602b65c28097ca8e2544d80d069933afc1c29152c01f

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	fc69c71c320ba2927f5d3d535a70b3af4f665d2a9bc99144123cdf8198f5f934
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	90145e473f61f18efd606f8f6226bc6efca8602603350754eb8a0c0df9d02e88
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/fc69c71c320ba2927f5d3d535a70b3af4f665d2a9bc99144123cdf8198f5f934

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



Health & Beauty Lifestyle

Cila është koha më e mirë për të ngrënë arra për një zemër më të shëndetshme?!



Gleria Liço

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Arrat janë ndër ushqimet e pasura me vlera ushqyese dhe mund të luajnë një rol të rëndësishëm në shëndetin e zemrës. **Studimet tregojnë se** konsumimi i tyre mund të ndihmojë në uljen e rrezikut të sëmundjeve kardiovaskulare, përmirësimin e nivelit të kolesterolit dhe reduktimin e inflamacionit.

Nuk ka një orar të përcaktuar për të ngrënë arra

Sipas ekspertëve, nuk ka prova klinike që tregojnë se ekziston një orar specifik i ditës kur arrat janë më të dobishme për zemrën. Disa të dhëna sugjerojnë se konsumimi i arrave në mëngjes ose pasdite mund të jetë i dobishëm për energjinë. Megjithatë, nuk ka prova të mjaftueshme që tregojnë se ngrënia e tyre në këto momente është më e mirë për shëndetin e zemrës. Në disa raste, konsumimi i arrave para gjumit mund të ndihmojë edhe me gjumin. Kjo lidhet me përmbajtjen e tyre të triptofanit, një molekulë që ndihmon organizmin në prodhimin e melatoninës, hormonit që lidhet me gjumin. **Prandaj, ekspertët sugjerojnë që arrat** të konsumohen në kohën që përshtatet më mirë me rutinën dhe nevojat e secilit person.

Si ndihmojnë arrat në shëndetin e zemrës?

Konsumimi i rregullt i arrave është lidhur me një rrezik më të ulët të disa sëmundjeve

kardiovaskulare, përfshirë:

- sëmundjet koronare të zemrës;
- goditjen në tru;
- insuficiencën kardiake;
- infarktin e zemrës;
- vdekjen e papritur kardiake.

Studimet kanë treguar gjithashtu se arrat mund të ndihmojnë në përmirësimin e niveleve të kolesterolit dhe triglicerideve, dy faktorë që lidhen me zhvillimin e sëmundjeve të zemrës. **Një studim që analizoi veçanërisht** efektet e arrave pekan tregoi se pjesëmarrësit patën ulje të kolesterolit LDL, i njohur si “kolesteroli i keq”, dhe të triglicerideve, ndërsa kolesteroli HDL, ose “kolesteroli i mirë”, u rrit.

Mund të ulin edhe inflamacionin

Inflamacioni është një reagim natyror i organizmit ndaj dëmtimeve ose infeksioneve. Megjithatë, kur inflamacioni vazhdon për një kohë të gjatë edhe në mungesë të një dëmtimi apo sëmundjeje, ai mund të rrisë rrezikun për sëmundje kardiovaskulare. Arrat janë lidhur gjithashtu me reduktimin e inflamacionit, duke shtuar një tjetër përfitim për shëndetin e zemrës.

Çfarë përmbajnë arrat?

Arrat janë të pasura me një sërë lëndësh ushqyese që lidhen me shëndetin e zemrës, ndër të cilat:

- yndyrna të shëndetshme, përfshirë omega-3;
- vitaminë E;
- kalium;
- fibra;
- proteina bimore;
- folat;
- magnez;
- fitokimikate.

Si t'i përfshini në ushqimin e përditshëm?

Arrat mund të konsumohen më vete si një meze e lehtë ose të shtohen në vakte të ndryshme. Ato mund të kombinohen me perime, të shtohen në sallata ose të gatohen së bashku me kungull dhe patate të ëmbla. **Mund të përdoren gjithashtu në** ushqime të ëmbla, si për shembull në kos. Megjithatë, ekspertët paralajmërojnë se është e lehtë të konsumohen më shumë arra nga sa nevojitet, pasi ato kanë një përmbajtje të lartë kalorike. Për personat që shqetësohen për peshën, arrat mund të mbeten pjesë e një diete të shëndetshme, por është e rëndësishme të kontrollohet sasia e konsumuar. Ato mund të përdoren gjithashtu si zëvendësim për ushqime të tjera të kripura që kanë më pak vlera ushqyese.

Cilat arra janë më të përshtatshme?

Të gjitha llojet e arrave ofrojnë përfitime ushqyese. Megjithatë, ekspertët sugjerojnë të zgjidhen arra natyrale, të pjekura ose të papërpunuara, veçanërisht ato pa kripë dhe përbërës të shtuar.

Ndër zgjedhjet e rekomanduara janë:

- arrat pekan;
- arrat e zakonshme;
- bajamet;
- **gacat.**

- kikirikët;
- arrat makadamia;
- arrat braziliane;
- shqemet.

LAJME TË NGJASHME



Për gjumë të mirë duhet të hani këtë 'snack' të vogël!

2 MIN



Një grusht arra në ditë mund të ndihmojë në uljen e rrezikut të tensionit të lartë!

2.5 MIN



Farat e lulediellit apo arrat?! Këto janë më të mira për shëndetin e trurit...

3 MIN



Çfarë ndodh me nivelet e stresit kur hani arra?!

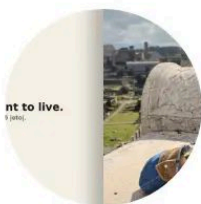
2.5 MIN



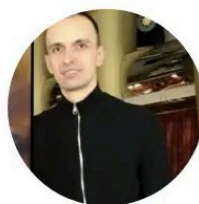
Mbrojnë trurin nga demenca, ja pse duhet t'i konsumoni patjetër këto dy ushqime...

1 MIN

MË TË LEXUARAT



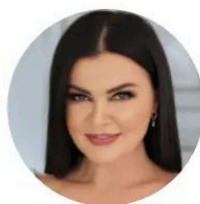
I still want to live – Anisa Kushta



Nga Dubai drejt Belgjikës, ekstradohet Denis Matoshi!



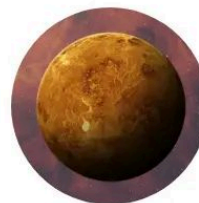
A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...



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...



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



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



“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!

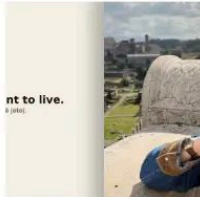
EDITORI SUGJERON



Cila është koha më e mirë për të ngrënë arra për një zemër më të shëndetshme?!



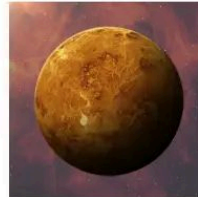
Çfarë ndodh me stërvitjen tuaj kur pini lëng panxhari?!



I still want to live - Anisa Kushta



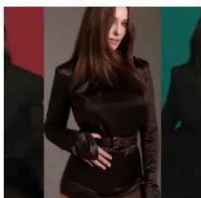
“Mos i shpërndani, po ushqeni egon e një maniaku”/Skandali me videot erotike, Klodiana Lala: Dëmi i madh që i shkaktohet këtyre viktimave...



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 Bellucci 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...

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

Kontakti
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.