

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	Gjiza apo kosi grek, cili është më i mirë për një plakje të shëndetshme?! Ja se çfarë thotë studimi... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/gjiza-apo-kosi-grek-cili-eshte-me-i-mire-per-nje-plakje-te-shendetshme-ja-se-cfare-thote-studimi/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

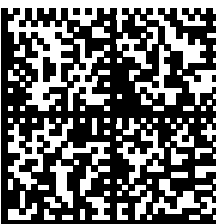
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 16:39:26 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 16:31:57 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	9c6dcfe870e23c37df297445095d336ec9fbbf854e8323b8667a88266753226
TEKSTI	21ea247edbfdb656736dae54e005764f2e8988dbdbfd211f02660d29e82918d5
PAMJA	a681b99abe49f8011732faee15e90d94d1f39478bf3cf772199c7045353e5376

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e960ac90d075871803bc301bb88b54ee101bc9afba123e964e1c5f3819fa2108
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/e960ac90d075871803bc301bb88b54ee101bc9afba123e964e1c5f3819fa2108>

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 Lifestyle

Gjiza apo kosi grek, cili është më i mirë për një plakje të shëndetshme?! Ja se çfarë thotë studimi...



Gleria Liço

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kosi grek dhe gjiza janë dy produkte të njohura të bulmetit, të pasura me proteina dhe kalcium. Me kalimin e moshës, zgjedhja e ushqimeve të duhura mund të ndihmojë në ruajtjen e masës muskulore, forcimin e kockave dhe mbështetjen e shëndetit të përgjithshëm. Edhe pse të dyja ushqimet kanë vlera të rëndësishme ushqyese, **kosi grek mund të ketë një avantazh** të lehtë për një plakje më të shëndetshme.

Kosi grek apo gjiza?

Ekspertët theksojnë se zgjedhja varet edhe nga objektivat shëndetësore, historia mjekësore dhe mënyra se sa shpesh konsumohen këto produkte. Kosi grek filtrohet më shumë se kosi i zakonshëm. Si rezultat, ai zakonisht ka më shumë proteina, më pak karbohidrate dhe laktozë dhe një përqendrim më të lartë të disa lëndëve ushqyese. Kosi grek është gjithashtu një produkt i fermentuar. Disa lloje përmbajnë kultura të gjalla bakteriale, të cilat mund të ofrojnë përfitime shtesë për shëndetin e zorrëve dhe metabolizmin, si dhe të ndihmojnë në ndjesinë e ngopjes dhe menaxhimin e peshës. Edhe disa lloje gjize përmbajnë kultura të gjalla. Për këtë arsye, ekspertët këshillojnë të kontrollohet etiketa ushqyese kur blihet produkti.

Çfarë ndryshon mes tyre?

Në një porcion standard, gjiza mund të ketë pak më shumë proteina, por edhe shumë më tepër natrium.

Një filxhan gjizë me 2% yndyrë përmban rreth:

- 180 kalori;
- 23.5 gramë proteina;
- 5 gramë yndyrë;
- 250 mg kalcium;
- 280 mg kalium;
- 700 mg natrium.

Ndërsa 200 gramë kos grek me pak yndyrë përmbajnë rreth:

- 146 kalori;
- 20 gramë proteina;
- 4 gramë yndyrë;
- 230 mg kalcium;
- 280 mg kalium;
- vetëm 70 mg natrium.

Pra, edhe pse gjiza ka pak më shumë proteina, ndryshimi më i madh është sasia e natriumit.

Pse kosi grek mund të jetë më i përshtatshëm për plakje të shëndetshme?

Konsumimi i tepërt i natriumit mund të rrisë presionin e gjakut, duke shtuar rrezikun për sëmundje të zemrës. Shoqata Amerikane e Zemrës rekomandon një kufi ideal prej 1,500 mg natrium në ditë, ndërsa udhëzimet amerikane për ushqyerjen vendosin kufirin në 2,300 mg. Një porcion gjize mund të jetë pjesë e një diete të ekuilibruar, **por konsumimi i disa porcioneve në ditë**, sidomos së bashku me ushqime të tjera të pasura me kripë, mund të çojë shpejt në marrjen e tepërt të natriumit.

Përfitimet e kosit grek

Kosi grek është lidhur me disa përfitime të mundshme shëndetësore, përfshirë:

- përmirësimin e disa treguesve të inflamacionit; uljen e rrezikut për diabetin e tipit 2, veçanërisht për shkak të natyrës së tij si produkt i fermentuar;
- mbështetjen e shëndetit kardiovaskular;
- përmirësimin e diversitetit të baktereve të dobishme në zorrë.

Po gjiza, çfarë përfitimesh ka?

Edhe gjiza mbetet një ushqim me vlera të larta ushqyese.

Ajo mund të ndihmojë në:

- stimulimin e prodhimit të proteinave muskulore dhe ruajtjen e muskujve;
- mbështetjen e masës muskulore dhe forcës;
- shëndetin e kockave, falë përmbajtjes së kalciumit, proteinave dhe fosforit;
- rritjen e ndjesisë së ngopjes, për shkak të përmbajtjes së lartë të proteinave.

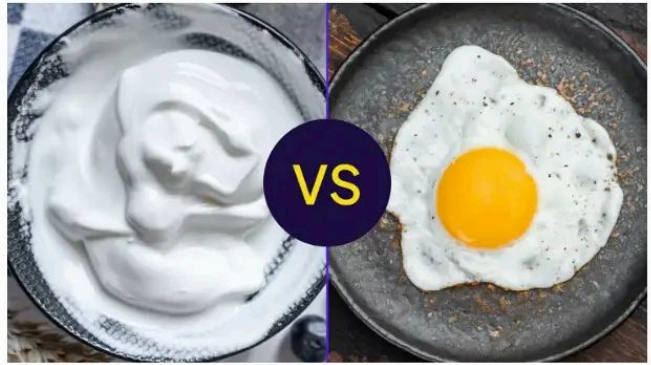
Këto përfitime mund të jenë veçanërisht të rëndësishme për të rriturit në moshë, të cilët duhet të kujdesen për ruajtjen e muskujve dhe kockave. Megjithatë, **për shkak të përmbajtjes së natriumit**, gjiza duhet konsumuar me masë, veçanërisht nga personat që duhet të kufizojnë kripën në dietë.

LAJME TË NGJASHME



Pyetëm 3 kardiologë se çfarë hanë çdo ditë për një shëndet më të mirë të zemrës!

4 MIN



Vezët apo kosi grek? Cili është më i mirë për humbje peshe...

2 MIN



Zbulohet ushqimi që hahet para gjumit dhe 'djeg' yndyrën gjatë natës?

1.5 MIN



Skyr, jogurt grek apo kefir? Njëri të mban më gjatë të ngopur, por cili fiton "luftën" për dobësim?

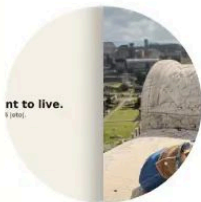
1.5 MIN



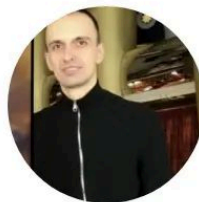
Gjiza para gjumit mund të përshpejtojë metabolizmin dhe të ndihmojë në dobësim?!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



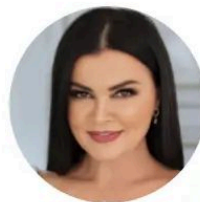
I still want to live – Anisa Kushta



Nga Dubai drejt Belgjikës, ekstradohet Denis Matoshi!



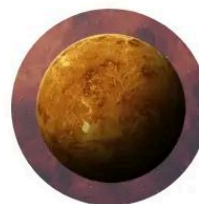
A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...



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...



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje në stomakun e...



"Vetëm patronazhistët e kësaj..."



"Shqipëria ka prekur fundin..."



I kanë para syve, por burrat nuk i...

...ndryshje në këmbë dhe krahe

Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...

ringrihemi, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...

...ndryshje në këmbë dhe krahe

EDITORI SUGJERON



Kujdes! Këto janë 5 pije që nuk duhet t'i përzieni me proteinën pluhur...



Gjiza apo kosi grek, cili është më i mirë për një plakje të shëndetshme?! Ja se çfarë thotë studimi...



Studim/Konsumimi i tepërt i kafesë mund të dobësojë kockat!



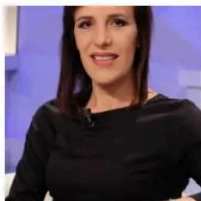
Cila është koha më e mirë për të ngrënë arra për një zemër më të shëndetshme?!



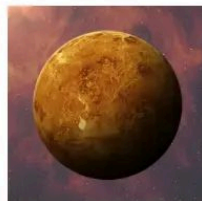
Çfarë ndodh me stërvitjen tuaj kur pini lëng panxhari?!



I still want to live - Anisa Kushta



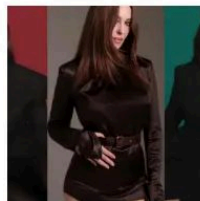
"Mos i shpërndani, po ushqeni egon e një maniaku"/Skandali me videot erotike, Klodiana Lala: Dëmi i madh që i shkaktohet këtyre viktimave...



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...

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.