

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	Studim/Konsumimi i tepërt i kafesë mund të dobësojë kockat! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/studim-konsumimi-i-tepert-i-kafese-mund-te-dobesoje-kockat/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

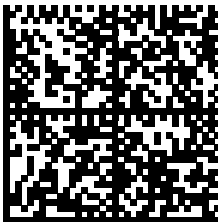
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 16:39:28 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 16:27:31 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	36c163393cf076d06cc9b0481f05926645f83db260ff4f3473baf8ee675c2fae
TEKSTI	46a1330daf9ace53ac2271df1d2be486f72c159b3db15d8fc879619492913ee2
PAMJA	f03186673a9c59679a98167034957793cb0890cea5ec8e011331629f9f7bd0a6

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	749cd3943237b7e6cbe54323c333cfd943d1c9335e53e9e227c6478ff6a06751
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/749cd3943237b7e6cbe54323c333cfd943d1c9335e53e9e227c6478ff6a06751>

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

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



Gleria Liço

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Një studim i ri ka shqyrtuar lidhjen mes konsumimit të kafesë dhe çajit dhe shëndetit të kockave te gratë 65 vjeç e lart. Rezultatet japin një lajm qetësues për personat që konsumojnë kafe në mënyrë të moderuar, **por ngrënë disa pikëpyetje për ata që** pinë sasi shumë të mëdha.

Më shumë se pesë filxhanë në ditë

Studimi, i publikuar në revistën *Nutrients*, analizoi të dhënat e më shumë se 9,700 grave dhe ndoqi konsumin e kafesë dhe çajit, si dhe dendësinë minerale të kockave për një periudhë 10-vjeçare. Dendësia minerale e kockave, ose BMD, përdoret për të vlerësuar forcën e kockave dhe rrezikun për osteoporozë dhe fraktura. Në përgjithësi, studiuesit nuk gjetën një lidhje të rëndësishme mes konsumimit të moderuar të kafesë dhe dendësisë së kockave në ije ose në pjesën e sipërme të kockës së kofshës. Megjithatë, u vu re një lidhje e mundshme mes konsumimit të më shumë se pesë filxhanëve kafe në ditë dhe dendësisë më të ulët të kockave. Ekspertët theksojnë se kjo nuk do të thotë se kafeja shkakton dobësimin e kockave.

Studimi nuk provon se kafeja i dobëson kockat

Studiuesit analizuan të dhëna ekzistuese dhe nuk u kërkuan pjesëmarrësve të konsumonin një sasi

të caktuar kafeje. Për këtë arsye, bëhet fjalë për një studim vëzhgues, i cili mund të tregojë një lidhje mes dy faktorëve, por jo se njëri shkakton drejtpërdrejt tjetrin. Rezultatet mund të jenë ndikuar edhe nga faktorë të tjerë, si duhanpirja, konsumimi i alkoolit, aktiviteti fizik, pesha trupore dhe marrja e kalciumit dhe vitaminës D. **Gjithashtu, pjesëmarrëset raportuan** vetë sasinë e kafesë dhe çajit që konsumonin. Studimi nuk mori parasysh madhësinë e filxhanëve, mënyrën e përgatitjes së kafesë, sasinë e kafeinës apo përbërësit që shtoheshin në pije.

Po çaji?

Studiuesit zbuluan se gratë që konsumonin çaj kishin një dendësi pak më të lartë të kockave në ije krahasuar me ato që nuk pinin çaj. Megjithatë, diferenca ishte shumë e vogël dhe ekspertët thonë se nuk është domethënëse për një individ të vetëm.

A duhet ta reduktoni kafenë?

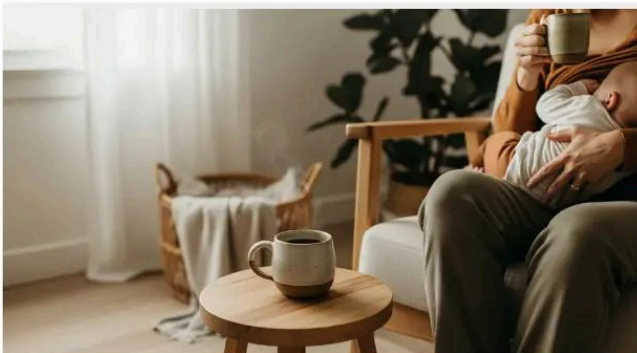
Për shumicën e njerëzve që konsumojnë kafe në mënyrë të moderuar, rezultatet e këtij studimi nuk janë arsye për të hequr dorë nga kafeja. Studimet e mëparshme mbi lidhjen mes kafesë dhe shëndetit të kockave kanë dhënë rezultate të ndryshme. Deri tani, nuk ka prova të qarta se konsumimi i moderuar i kafesë dëmton kockat. Ekspertët theksojnë se një person i shëndetshëm nuk ka arsye të heqë dorë nga konsumimi i moderuar i kafesë vetëm nga frika se mund të dëmtojë kockat. **Megjithatë, nëse një person konsumon** rregullisht më shumë se pesë filxhanë kafe në ditë, rezultatet mund të jenë një arsye për të shqyrtuar reduktimin e sasisë, edhe pse studimi nuk provon se kafeja shkakton dobësimin e kockave.

Si të kujdeseni për shëndetin e kockave?

Në vend që të fokusohen vetëm te shmangia e kafesë, ekspertët rekomandojnë zakone që dihet se ndihmojnë në ruajtjen e kockave të forta:

- Marrja e mjaftueshme e kalciumit, vitaminës D dhe proteinave.
- Aktiviteti i rregullt fizik.
- Ushtrimet ku trupi mban peshë, si ecja, vrapimi ose ushtrimet me pesha.
- Shmangia e duhanpirjes.
- Është gjithashtu e rëndësishme të theksohet se studimi përfshiu vetëm gra 65 vjeç e lart, ndaj rezultatet nuk mund të zbatohen automatikisht te gratë **më të reja apo te burrat**.

LAJME TË NGJASHME



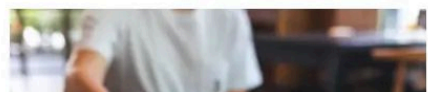
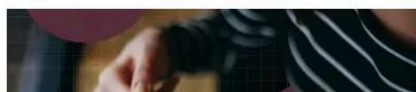
A mund të konsumoni kafe gjatë ushqyerjes në gjiri?! Ja se çfarë thotë studimi...

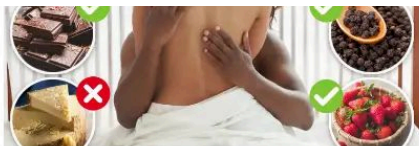
1 MIN



Çaji apo kafeja?! Ja se cili është më i miri për shëndetin e kockave!

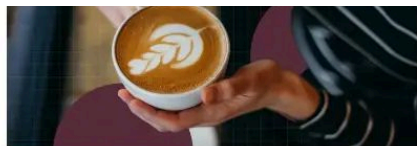
3 MIN





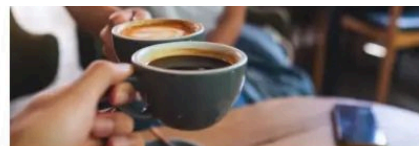
7 ushqime që mund të ndihmojnë jetën seksuale dhe disa që është mirë t'i kufizoni...

2.5 MIN



Kjo pije e përditshme mund të ndikojë te metabolizmi!

2 MIN



Pini kafe çdo ditë? 5 shenja që tregojnë se trupi juaj mund të mos e tolerojë mirë!

3.5 MIN

MË TË LEXUARAT



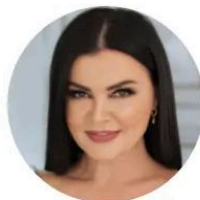
I still want to live – Anisa Kushta



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...



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



"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...



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

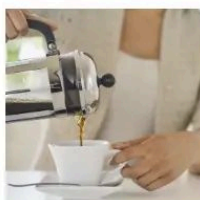
EDITORI SUGJERON



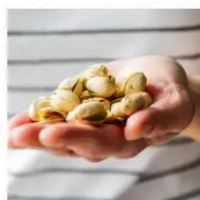
Kujdes! Këto janë 5 pije që nuk duhet t'i përzieni me proteinën pluhur...



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



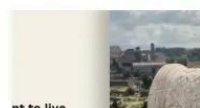
Studim/Konsumimi i tepërt i kafesë mund të dobësojë kockat!



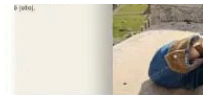
Cila është koha më e mirë për të ngrënë arra për një zemër më të shëndetshme?!



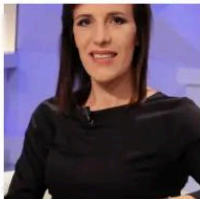
Çfarë ndodh me stërvitjen tuaj kur pini lëng panxhari?!



nt to live.



I still want to live - Anisa Kushta



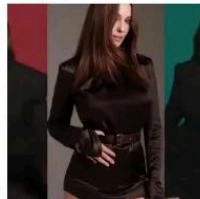
“Mos i shpërdani, po ushqeni egon e një maniaku”/Skandali me videot erotike, Klodiana Lala: Dëmi i madh që i shkaktohet këtyre viktimave...



Venusi hyn në retrogradë me 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

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.