

**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 | Kujdes! Këto janë 5 pije që nuk duhet t'i përzieni me proteinën pluhur...   Top Albania Radio                                                                                                                               |
| ADRESA  | <a href="https://www.topalbaniaradio.com/kujdes-keto-jane-5-pije-qe-nuk-duhet-ti-perzieni-me-prot-einen-pluhur/">https://www.topalbaniaradio.com/kujdes-keto-jane-5-pije-qe-nuk-duhet-ti-perzieni-me-prot-einen-pluhur/</a> |
| BURIMI  | topalbaniaradio.com                                                                                                                                                                                                         |
| GJENDJA | online                                                                                                                                                                                                                      |

## KOHA

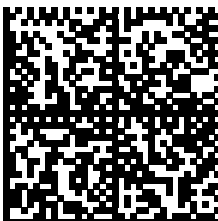
|                       |                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KAPUR NGA NE          | 2 tetor 2026, 16:39:39 UTC<br><i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>                            |
| DEKLARUAR NGA PORTALI | 2 tetor 2026, 16:36:37 UTC<br><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 | cc1fd5784b4847eef426efd06861c0f0e000748227b4cc42a0924162986d69ba |
| TEKSTI     | b7faca647dc2ee78f2728227729e9dc80b3cd15d396cb46ad713861b5876cbfc |
| PAMJA      | 0b902e0e78922f03c0dbb43a5a8ae52b961ab94b310ae8578a8c10679d7908d0 |

## ZINXHIRI I PROVËS

|               |                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KJO HYRJE     | 205f778aeeef7517f8b38b2f68421ff69105c586a7ee8cf23b4e947b0cad30868                               |
| E MËPARSHMJA  | —                                                                                               |
| RRËNJA MERKLE | d93cffc566209fd79e8a5672cca09de11ac34f80f04522e8d39449051d1d2cb6                                |
| ANKORIMI      | submitted — dërguar, ende pa bllok<br><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/205f778aeeef7517f8b38b2f68421ff69105c586a7ee8cf23b4e947b0cad30868>

## 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

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



Gleria Liço

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

**P**roteina pluhur është një mënyrë e thjeshtë për të shtuar më shumë proteina në dietën e përditshme. Megjithatë, jo çdo pije është e përshtatshme për t'u përzier me të. Disa lëngje mund të ndikojnë në teksturën, tretjen dhe përmbajtjen ushqyese të një shake-u proteinik. Ekspertët veçojnë pesë pije **që është më mirë të shmangen**.

#### 1. Pijet e nxehta

Nëse e nisni mëngjesin me kafe të nxehtë, mund t'ju duket praktike të shtoni proteinë pluhur në të. Por kjo mund të shkaktojë probleme me teksturën. Temperatura e lartë mund të bëjë që disa lloje proteinash, veçanërisht proteinat e hirrës (whey), të mpiksen dhe të formojnë kokrriza. Përbërja mund të mos tretet plotësisht dhe pija mund të bëhet e trashë dhe e pakëndshme për t'u konsumuar. Në vend të kafesë së nxehtë, ekspertët sugjerojnë kafe të ftohtë ose cold brew nëse dëshironi të shtoni proteinë pluhur.

#### 2. Lëngjet acidike

Lëngjet me aciditet të lartë, si lëngu i portokallit, boronicës së kuqe dhe ananasit, nuk kombinohen mirë me proteinën pluhur. Aciditeti mund të bëjë që proteina e hirrës të mpikset, duke krijuar një pije me kokrriza dhe teksturë jo të këndshme. Studimet sugjerojnë gjithashtu se përziera e proteinës pluhur me disa lëngje acidike mund të ndikojë në mënyrën se si organizmi e tret dhe e përdor proteinën. Në disa raste, mund të reduktojë edhe përmbajtjen e antioksidantëve të lëngut. Personat që kanë probleme me refluksin acid ose me përthithjen e hekurit duhet të jenë veçanërisht të kujdesshëm. **Në vend të lëngjeve acidike,** mund të përdorni një ose dy mënyra të tjera.

### 3. Pijet energjike

Pijet energjike dhe pijet e gazuara nuk janë baza ideale për një shake proteinik. Gazrat mund të shkaktojnë fryrje, gazra dhe shqetësime të tjera gastrointestinale kur kombinohen me proteinën pluhur. Për më tepër, konsumimi i pijeve energjike lidhet me efekte të padëshiruara si pagjumësia, nervozizmi dhe problemet gastrointestinale. Te fëmijët dhe adoleshentët, konsumimi i pijeve energjike mund të lidhet gjithashtu me probleme të gjumit, stres dhe humor të ulët.

### 4. Alkooli

Një shake proteinik me alkool mund të duket si një mënyrë e pazakontë për të kombinuar proteinat me një pije, por ekspertët këshillojnë shmangien e këtij kombinimi. **Konsumimi i alkoolit mund të ndikojë** negativisht në përfitimet që synohet të merren nga një pije proteinike. Konsumimi i rregullt i alkoolit lidhet gjithashtu me një rrezik më të lartë për disa lloje kanceri, ndërsa përdorimi i tepërt mund të rrisë rrezikun për tension të lartë të gjakut, sëmundje të zemrës, goditje në tru, sëmundje të mëlçisë dhe dobësim të sistemit imunitar.

### 5. Uji i thjeshtë

Uji është gjithmonë një zgjedhje e shëndetshme, por nuk është domosdoshmërisht baza më e mirë nëse dëshironi një shake të trashë dhe kremoz. **Proteinat me bazë bimore**, kur përzihen vetëm me ujë, mund të krijojnë një teksturë më të hollë dhe ndonjëherë paksa kokrrizore. Nëse preferoni ujin, një alternativë është përdorimi i proteinës së hirrës (whey), e cila mund të japë një teksturë më të butë. Një tjetër mundësi është përdorimi i qumështit.

Cilat janë pijet më të mira për proteinën pluhur?

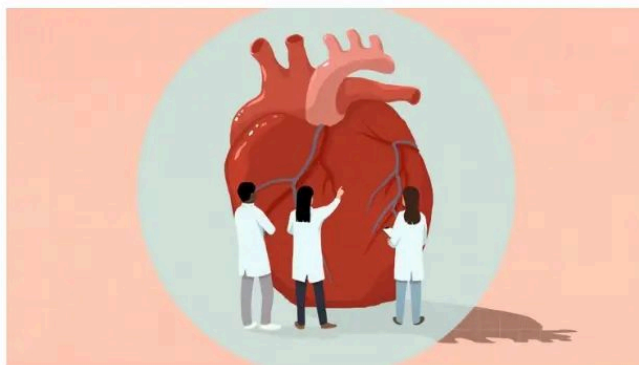
Ekspertët rekomandojnë kryesisht qumështin e lopës dhe qumështet me bazë bimore, si qumështi i bajames ose i sojës. Këto pije krijojnë një shake më kremoz dhe ofrojnë më shumë lëndë ushqyese sesa uji. Qumështi i lopës është i pasur me proteina, kalcium, kalium dhe vitaminë D. Një gotë qumësht përmban rreth 8 gramë proteina dhe mund të jetë një zgjedhje e mirë pas stërvitjes për të mbështetur rikuperimin e muskujve. Për një shake edhe më ushqyes, mund të shtoni fruta të ngrira, spinaq ose lakër jeshile (kale). Frutat e ngrira i japin pijes një teksturë më të trashë dhe kremoze, ndërsa perimet me **gjethe ofrojnë fitonutrientë të rëndësishëm**.

#### LAJME TË NGJASHME



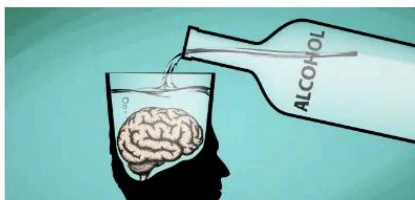
Kujdes! Këto janë 4 ushqime dhe pije që nuk duhen kombinuar kurrë me ilaçet e diabetit...

3 MIN



Zbulojeni se çfarë i ndodh zemrës tuaj kur konsumoni verë...

7.5 MIN





Këto janë 4 gjëra që duhet të shmangni pas orës 17:00 për të ulur rrezikun e goditjes në tru!

4 MIN



Pa prisni, alkooli mund të shkaktojë humbje të kujtesës?!

4 MIN



Ushqimet më të këqija për shëndetin e zorrëve, çfarë duhet të shmangni!

1 MIN

## MË TË LEXUARAT



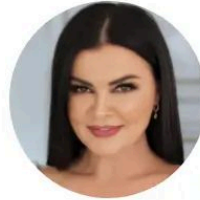
I still want to live – Anisa Kushta



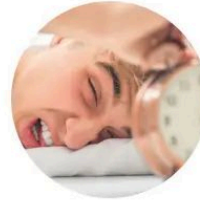
Nga Dubai drejt Belgjikës, ekstradohet Denis Matoshi!



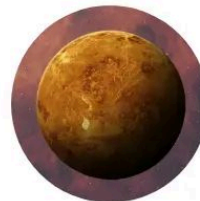
A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...



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 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!

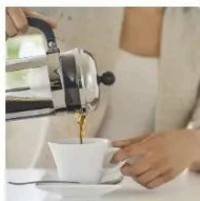
## EDITORI SUGJERON



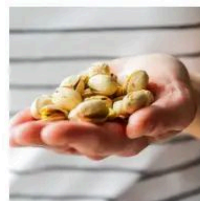
Kujdes! Këto janë 5 pije që nuk duhet t'i përzieni me proteinën pluhur...



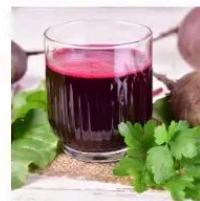
Gjiza apo kosi grek, cili është më i mirë për një plakje të shëndetshme?! Ja se çfarë thotë studimi...



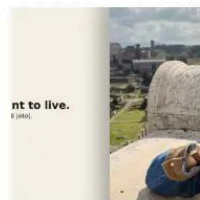
Studim/Konsumimi i tepërt i kafesë mund të dobësojë kockat!



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?!





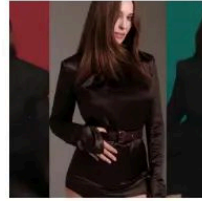
“Mos i shpërndani, po ushqeni egon e një maniaku”/Skandali me videot erotike, Klodiana Lala: Dëmi i madh që i shkaktohet këtyre viktimave...



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 Belluci 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: [email protected]

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.