

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	Nuk rrini dot pa ëmbëlsira?! Epo, këto janë 6 mënyrat më të shëndetshme për të konsumuar sheqer... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/nuk-rrini-dot-pa-embelsira-epo-keto-jane-6-menyrat-me-te-shendetshme-per-te-konsumuar-sheqer/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

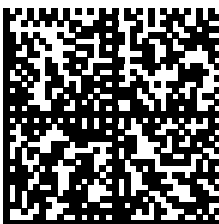
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 17:40:50 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 17:27:47 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	66f3b006cc501e512f662a58f1e0e9748aafa78e99910be0d68d137d955a3bc4
TEKSTI	15c3c85aa6ab6a23d76398d930e8af9ec3ba80d1acbe9204dd61f4f334defc77
PAMJA	3898f92d138821ccf5bdac871e28e7f4cc83bd922a774d3655d1aaf8053b44b4

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	787041e6f7c6c9b5066ef14d3df025e3e60e4b3def559487c09464b8f221c0a
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/787041e6f7c6c9b5066ef14d3df025e3e60e4b3def559487c09464b8f221c0a>

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

Nuk rrini dot pa ëmbëlsira?! Epo, këto janë 6 mënyrat më të shëndetshme për të konsumuar sheqer...



Gleria Liço

02 Tetor 2026



Sheqeri, veçanërisht ai i shtuar, mund të lidhet me një sërë problemesh shëndetësore, përfshirë diabetin, shtimin në peshë dhe sëmundjet e zemrës. Megjithatë, ekspertët theksojnë se një dietë e shëndetshme nuk do të thotë domosdoshmërisht të hiqni dorë plotësisht nga sheqeri. Mënyra se si konsumohet sheqeri dhe **me cilat ushqime kombinohet mund të ndikojë** në mënyrën se si organizmi e përpunon atë.

1. Zgjidhni frutat e plota

Frutat përmbajnë natyrshëm sheqer, por kur konsumohen të plota, ato sjellin edhe fibra dhe lëndë të tjera ushqyese që ngadalësojnë përthithjen e sheqerit. Kjo ndihmon në mbajtjen më të qëndrueshme të nivelit të sheqerit në gjak. Për më tepër, frutat janë ngopëse, ndaj mund të jetë më e vështirë të konsumohen në sasi të tepërta. Ekspertët rekomandojnë të synohen të paktën dy porcione fruta në ditë. Për shumicën e njerëzve, nuk ka nevojë të kufizohet sheqeri natyral që gjendet në frutat e plota. Megjithatë, personat me diabet ose probleme të tjera shëndetësore duhet ta përshtatin konsumimin e frutave me planin e tyre ushqimor. Ndërsa frutat e plota janë një zgjedhje e mirë, lëngu i frutave nuk përmban të njëjtën sasi fibrash dhe mund të ketë efekt të ngjashëm me sheqernat e shtuara. Për këtë arsye, rekomandohet kufizimi i tij. Edhe frutat e konservuara mund të përmbajnë sheqer të shtuar. Zgjidhni ato të konservuara në ujë ose në lëngun e tyre, pa sheqer të shtuar.



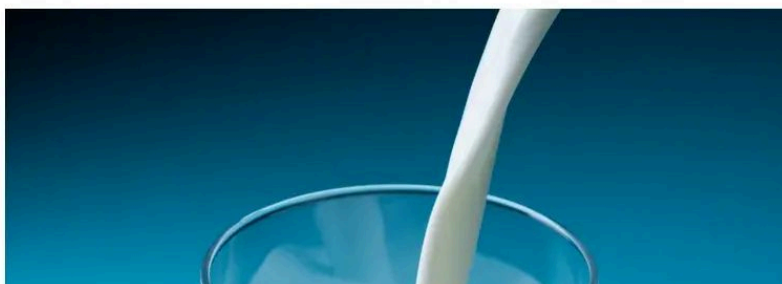
2. Perimet dhe ushqimet me niseshte

Disa perime dhe ushqime me niseshte përmbajnë gjithashtu sheqerna natyrale. Ashtu si frutat, këto ushqime përmbajnë fibra dhe lëndë të tjera ushqyese që ndihmojnë në ngadalësimin e përhithjes së sheqerit. **Prandaj, ushqime si makaronat integrale** dhe misri mund të jenë pjesë e një diete të shëndetshme. Megjithatë, duhet pasur kujdes me ushqimet shumë të përpunuara me niseshte, të cilave shpesh u shtohet sheqer.



3. Produktet e qumështit pa sheqer të shtuar

Qumështi dhe produktet e tjera të bulmetit përmbajnë natyrshëm një lloj sheqeri të quajtur laktozë. Për shkak se produktet e qumështit përmbajnë gjithashtu proteina dhe yndyrna, organizmi e përpunon laktozën më ngadalë. **Kjo e bën atë një burim më të përshtatshëm** të sheqerit natyral. Ekspertët këshillojnë të zgjidhen produkte që përmbajnë vetëm sheqerna natyrale dhe jo sheqer të shtuar, siç ndodh me disa lloje kosi të ëmbëlsuar ose akullore.





4. Kombinoni ushqimet e ëmbla me proteina

Konsumimi i proteinave së bashku me ushqime të ëmbla mund të ndihmojë në stabilizimin e nivelit të sheqerit në gjak dhe në reduktimin e rritjeve të menjëhershme të tij. Proteinat gjithashtu ndihmojnë në krijimin e ndjesisë së ngopjes, duke reduktuar mundësinë e konsumimit të tepërt të ëmbëlsirave. **Sot ekzistojnë shumë receta për ëmbëlsira** të pasura me proteina, të cilat mund të përmbajnë përbërës si gjizë, kos grek ose fasule të zeza. Nëse dëshironi të konsumoni një ëmbëlsirë tradicionale, një alternativë është të hani më parë një ushqim të pasur me proteina.



5. Kombinoni ushqimet e ëmbla me fibra

Ashtu si proteinat, edhe fibrat mund të zvogëlojnë ndikimin e sheqerit të shtuar në organizëm. Kjo është një nga arsyet pse frutat e plota konsiderohen ndër burimet më të shëndetshme të sheqerit: ato përmbajnë edhe shumë fibra. Fibrat gjithashtu ju mbajnë të ngopur për më gjatë, gjë që mund të ndihmojë në reduktimin e konsumit të sheqerit të shtuar. Disa ëmbëlsira mund të jenë burim i mirë fibrash, si biskotat me tërshërë ose pudingut me fara chia.

6. Sheqernat nga burimet natyrale

Mjalti, shurupi i panjës dhe nektari i agaves janë burime natyrale sheqeri, por kjo nuk do të thotë se mund të konsumohen pa kufizim. Edhe këto konsiderohen sheqerna të shtuara, pasi nuk shoqërohen me fibra ose proteina. Ato mund të rrisin nivelin e sheqerit në gjak dhe, nëse konsumohen në sasi të mëdha, mund të kenë pasojë negative për shëndetin. **Megjithatë, kur duhet të shtoni sheqer** në kafe ose në një recetë, burime si mjalti dhe shurupi i panjës mund të kenë një avantazh të vogël ndaj sheqernave të rafinuara, pasi mund të përmbajnë disa antioksidantë dhe lëndë të tjera ushqyese.



Sa sheqer është shumë?

Nuk ka një kufi të vetëm për të gjithë sheqerin që konsumojmë. Sheqeri që gjendet natyrshëm në fruta, perime dhe produkte qumështi është pjesë e një diete të shëndetshme dhe, për shumicën e njerëzve, nuk ka nevojë të shmanget. Kujdesi kryesor duhet t'i kushtohet sheqerit të shtuar. Qendrat për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve në SHBA (CDC) rekomandojnë që sheqernat e shtuara të përbëjnë rreth 10% ose më pak të kalorive ditore.

Shoqata Amerikane e Zemrës rekomandon një kufi edhe më të ulët:

Gratë: deri në 6 lugë çaji ose rreth 25 gramë sheqer të shtuar në ditë.

Burrat: deri në 9 lugë çaji ose rreth 36 gramë në ditë. Sheqeri i shtuar përfshin jo vetëm sheqerin e bardhë dhe shurupin e misrit me fruktozë të lartë, por edhe burime natyrale si mjalti dhe shurupi i panjës.

LAJME TË NGJASHME



Reduktoni për 9 ditë sheqerin e do të shihni!

2 MIN



Zbulohet për herë të parë në hapësirën ndëryjore sheqeri që gjendet te mjedra!

3 MIN



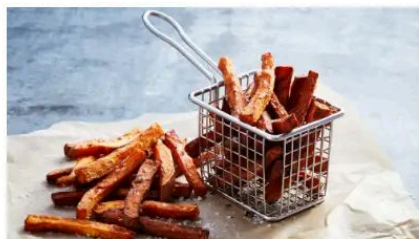
Doni të ulni sheqerin dhe të mbani linjat? Këto fruta rekomandohen nga ekspertët!

1.5 MIN



Sheqeri në gjak jashtë kontrollit? Këto ushqime 'magjike' mund të ndryshojnë gjithçka!

1.5 MIN



Anglia me dorë të hekurt kundër ushqimeve të skuqura e sheqerit në shkolla!

1 MIN



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.