

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	5 shenja që tregojnë se nuk po hani mjaftueshëm fruta dhe perime! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/5-shenja-qe-tregojne-se-nuk-po-hani-mjaftueshem-fruta-dh-e-perime/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

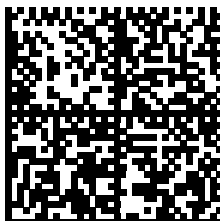
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 18:11:14 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 17:59:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	838e10860e29dba4c34d1b2e64e9e82639f31e53d0b6af7945f9f5721a01dedd
TEKSTI	d9b93f9492a703fd1917e5ad7c56fc8c253852d79159a39843eb0d6e13d23c2b
PAMJA	ede85f23fb8b0810006a44d254719fb9b98e23559f85e617b5656d43836a6bd1

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	f6d5890d82b064e8c4b69d8c3621946c42edf4b7898da79192d0bc59c2ffd6a6
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/f6d5890d82b064e8c4b69d8c3621946c42edf4b7898da79192d0bc59c2ffd6a6

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

5 shenja që tregojnë se nuk po hani mjaftueshëm fruta dhe perime!



Gleria Liço

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Frutat dhe perimet janë burime të rëndësishme të fibrave, vitaminave, mineraleve dhe përbërësve të tjerë ushqyes që i nevojiten organizmit. Udhëzimet e përgjithshme për ushqyerjen rekomandojnë që të rriturit të konsumojnë të paktën tre porcione perime dhe dy porcione fruta në ditë. Megjithatë, trupi mund të japë disa sinjale kur dieta nuk përmban mjaftueshëm prej tyre. **Këto shenja mund të kenë edhe shkaqe të tjera**, si mungesa e gjumit, dehidratimi apo stresi, por nëse vazhdojnë, mund të jetë koha për të rishikuar mënyrën e të ushqyerit.

1. Probleme me jashtëqitjen

Frutat dhe perimet janë ndër burimet kryesore të fibrave ushqimore. Nëse nuk mermi mjaftueshëm fibra, mund të vëreni jashtëqitje më të fortë ose më pak lëvizje të zorrëve. Fibrat ndihmojnë në rritjen e masës së jashtëqitjes dhe në lëvizjen e saj përmes sistemit tretës. Megjithatë, edhe konsumimi i tepërt i fibrave pa pirë mjaftueshëm lëngje mund të shkaktojë kapsllëk. Për këtë arsye, hidratimi është po aq i rëndësishëm. Një analizë e disa studimeve ka treguar se rritja e konsumit të fibrave mund të përmirësojë shpeshtësinë dhe konsistencën e jashtëqitjes te të rriturit me kapsllëk kronik, megjithëse rezultatet ndryshojnë në varësi të llojit të fibrave dhe individit.

2. Mungesë energjie ose vështirësi në përqendrim

Një nga pasojat që përmendet më shpesh kur konsumohen pak fruta dhe perime është lodhja, e cila mund të lidhet me mungesën e vitaminës C. Në disa studime, të rinjtë me nivele të ulëta të vitaminës C që morën suplemente të kësaj vitamine treguan përmirësime në vëmendje dhe përqendrim, ndërsa u vunë re edhe shenja të një reduktimi të lodhjes. Një tjetër studim krahasoi konsumimin e dy kivitëve në ditë me një tabletë vitaminë C dhe placebo. Personat që konsumuan kivi raportuan më pak lodhje dhe përmirësim të mirëqenies. Kjo nuk do të thotë se çdo rast lodhjeje shkaktohet nga mungesa e frutave dhe perimeve, por një dietë e varfër në këto ushqime mund të ndikojë në marrjen e disa vitaminave të rëndësishme.

3. Lëkurë e zbehtë ose me pamje jo të njëtrajtshme

Lëkura mund të jetë një nga pjesët e para të trupit ku reflektohen mirëqenia dhe cilësia e ushqyerjes. Frutat dhe perimet, veçanërisht ato me ngjyra të forta, janë të pasura me karotenoide **pigmente bimore që grumbullohen** në lëkurë dhe ndikojnë në ngjyrën dhe pamjen e saj. Në një studim me afro 500 të rritur dhe adoleshentë, personat që rrallë konsumonin perime kishin më shumë gjasa të kishin nivele të ulëta të karotenoideve në lëkurë. Një tjetër studim, ku morën pjesë 162 të rritur, tregoi se rritja e konsumit të karotenoideve çoi në rritje të matshme të niveleve të tyre në lëkurë brenda gjashtë javësh.

4. Plagë që shërohen ngadalë ose gjakosje e pazakontë e mishrave

Vitamina C luan një rol të rëndësishëm në formimin e kolagjenit dhe mirëmbajtjen e indeve lidhëse. Mungesa e rëndë dhe e zgjatur e vitaminës C mund të dëmtojë prodhimin e kolagjenit dhe, në raste ekstreme, të shkaktojë skorbut.

Simptomat mund të përfshijnë:

- mishra të inflamuar ose që gjakosin;
- mavijosje të lehta;
- shërim të ngadalshëm të plagëve;
- ndryshime në lëkurë.

Studimet kanë gjetur lidhje mes niveleve të vitaminës C dhe procesit të shërimit të indeve. Megjithatë, plagët që nuk shërohen ose gjakosja e pashpjegueshme e mishrave mund të kenë shumë shkaqe të tjera, **përfshirë diabetin**.

5. Ngërçe ose dobësi të muskujve

Një dietë e varfër në fruta dhe perime mund të ndikojë në marrjen e disa mineraleve të rëndësishme, si magnezi, kaliumi dhe kalciumi, të cilat luajnë rol në funksionimin normal të muskujve. Magnezi është i rëndësishëm për relaksimën e muskujve dhe funksionimin e nervave. Nivelet e ulëta mund të kontribuojnë në ngërçe muskulore. Kaliumi ndihmon në transmetimin e sinjaleve nervore dhe në kontraktimin e muskujve. Mungesa e tij mund të ndikojë në komunikimin mes nervave dhe muskujve. Kalciumi është i nevojshëm për fillimin e kontraktimit të muskujve. Nivelet shumë të ulëta të kalciumit mund të shkaktojnë hiperaktivitet të nervave dhe muskujve, duke çuar në ngërçe ose spazma të dhimbshme. Megjithatë, ngërçet e muskujve nuk janë domosdoshmërisht shenjë e mungesës së frutave dhe perimeve. Ato mund të shkaktohen edhe nga aktiviteti fizik, dehidratimi, qarkullimi i dobët i gjakut ose shtypja e nervave.

Sa fruta dhe perime duhet të hamë?

Një dietë e ekuilibruar duhet të përfshijë një shumëllojshmëri frutash dhe perimesh me ngjyra të ndryshme. Ato ofrojnë fibra, vitaminë C, kalium, magnez, karotenoide dhe shumë përbërës të tjerë ushqyes që mbështesin tretjen, energjinë, shëndetin e lëkurës dhe funksionimin normal të muskujve. Nëse vëreni vazhdimisht kapsllëk, lodhje, ndryshime në lëkurë, probleme me shërimin e plagëve ose ngërçe të shpeshta, mos e lidhni automatikisht problemin vetëm me dietën. Nëse simptomat vazhdojnë, **këshillohet të konsultoheni me një profesionist shëndetësor**.

LAJME TË NGJASHME



Çfarë roli luan zinku dhe vitamina C për sistemin imunitar?

3.5 MIN



Jeni ftohur? Këto ushqime dhe pije mund të ndihmojnë organizmin gjatë rikuperimit!

2.5 MIN



Cilat janë 4 fruta që fëmijët duhet t'i kenë më shpesh në pjatë dhe pse?

3.5 MIN



Kapsllëku i shpeshtë? Ky frut mund të jetë një nga ushqimet që ndihmon?

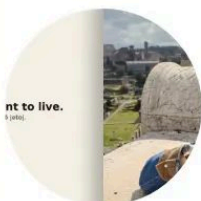
1.5 MIN



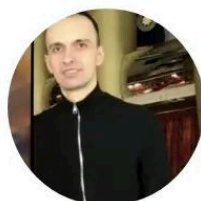
Dëshironi që fëmija juaj të hajë më shumë perime jeshile? Mund të fillojë gjatë shtatzënisë...

1 MIN

MË TË LEXUARAT



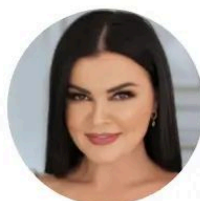
I still want to live – Anisa Kushta



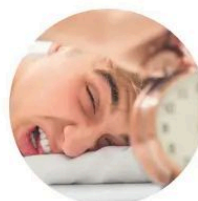
Nga Dubai drejt Belgjikës, ekstradohet Denis Matoshi!



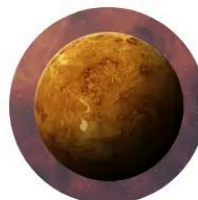
A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...



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...



vetem patronazhistet e besojnë"/Klodiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...

Gjenja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahe

shqipëria ka prekur fundin"/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...

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

EDITORI SUGJERON



5 shenja që tregojnë se nuk po hani mjaftueshëm fruta dhe perime!



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



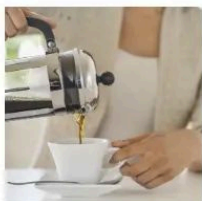
5 zakone të mëngjesit që lidhen me një jetë më të gjatë dhe më të shëndetshme!



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...



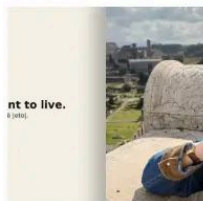
Studim/Konsumimi i repët i kafesë mund të dobësojë kockat!



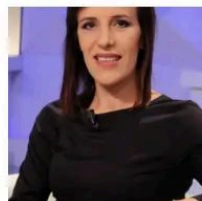
Cila është koha më e mirë për të ngrënë arra për një zemër më të shëndetshme?!



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...

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.