

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	Çfarë ndodh me tensionin e gjakut kur hani panxhar rregullisht?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cfare-ndodh-me-tensionin-e-gjakut-kur-hani-panxhar-rregullisht/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

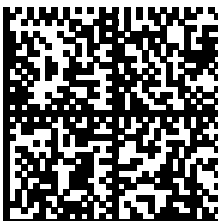
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 18:42:55 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 18:30:16 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	6ceac01f5d84bfdc6c5014307a3f1934f08d4310764ba53d35e0319a41c04808
TEKSTI	d93c6757fb44c5420e73a416703a14213fc44675c0cd620df95731791a6d5e8d
PAMJA	d5290a6e4a934da350124d72878774b1007a4be1a9be57fd1dd9fb65c2477ded

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	c0b9ae5955e62fcedc2ca5e2d43f1fcd18e7dd9f2e82e8ebb5f34909edd6d957
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/c0b9ae5955e62fcedc2ca5e2d43f1fcd18e7dd9f2e82e8ebb5f34909edd6d957>

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

Çfarë ndodh me tensionin e gjakut kur hani panxhar rregullisht?!



Gleria Liço

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Panxhari mund të ketë një ndikim pozitiv në shëndetin e zemrës, veçanërisht për shkak të përmbajtjes së lartë të nitrateve. Studimet sugjerojnë se konsumimi i rregullt i panxharit, veçanërisht në formën e lëngut të panxharit, mund të ndihmojë në uljen e tensionit sistolik të gjakut.

1. Enët e gjakut zgjerohen falë nitrateve

Panxhari përmban nitrate inorganike që organizmi i shndërron në oksid nitrik. **Ky përbërës ndihmon në relaksim** dhe zgjerimin e enëve të gjakut. Kur enët zgjerohen, gjaku mund të qarkullojë më lehtë dhe zemra përballët me më pak rezistencë gjatë pompimit të tij. Ky mekanizëm mund të kontribuojë në uljen e tensionit të gjakut.

2. Tensioni sistolik mund të ulet

Ndërsa ka më pak kërkime mbi efektin e panxharit të gatuar ose të gjallë, janë kryer më shumë studime mbi lëngun e panxharit. Një rishikim sistematik i studimeve të rriturit me tension të lartë tregoi se konsumimi i rreth 200 deri në 800 miligramë nitrate në ditë, përmes lëngut të panxharit, lidhej me një ulje mesatare prej rreth 5.3 mmHg të tensionit sistolik. Një tjetër analizë, e cila shqyrtoi konsumimin e përditshëm të 70 deri në 250 mililitrave lëng panxhari, gjeti një ulje

mesatare prej rreth 4.95 mmHg të tensionit sistolik te personat me hipertension. Tensioni sistolik është numri i sipërm në matjen e presionit të gjakut dhe tregon **presionin në arterie kur zemra rreh** dhe pompon gjakun.

3. Efekti në tensionin diastolik mund të jetë më i vogël

Efekti i nitrave të panxharit duket të jetë më i kufizuar në tensionin diastolik, pra numrin e poshtëm të matjes. Në disa studime, lëngu i panxharit uli ndjeshëm tensionin sistolik, por nuk pati një efekt statistikisht të rëndësishëm në tensionin diastolik. Një tjetër analizë sugjeroi një ulje të vogël, rreth 0.9 mmHg, të tensionit diastolik te personat me hipertension.

4. Efekti mund të shfaqet brenda disa orësh

Edhe një dozë e vetme e lëngut të panxharit mund të shkaktojë një ulje të tensionit sistolik brenda dy deri në tre orësh. Ky efekt afatshkurtër lidhet me shndërrimin e nitrave të marra nga ushqimi në oksid nitrik. Megjithatë, nuk ka prova që një konsum i vetëm i panxharit të sigurojë një efekt të pandërprerë për 24 orë. **Ndikimi afatshkurtër mund të ndryshojë** nga një person te tjetri dhe mund të varet nga mosha, gjinia dhe niveli fillestar i tensionit. Efekti mund të jetë më i madh te personat që kanë tension më të lartë në fillim dhe te të moshuarit.

5. Konsumimi i vazhdueshëm mund të sjellë përfitime më afatgjata

Studimet sugjerojnë se efekti i oksidit nitrik që vjen nga lëngu i panxharit mund të ndihmojë në menaxhimin e hipertensionit për një periudhë deri në dy muaj, nëse konsumimi i nitrave vazhdon. Kur ndërpritet marrja e nitrave, nivelet e nitrave dhe nitrave në organizëm priren të kthehen në nivelet e mëparshme. Kjo sugjeron se efekti i panxharit në tensionin e gjakut varet nga konsumimi i vazhdueshëm. Disa kërkime sugjerojnë se konsumimi i rregullt për rreth dy javë mund të jetë i mjaftueshëm për të vlerësuar ndikimin e tij në tensionin e gjakut.

6. Duhet pasur kujdes nëse merrni ilaçe për tensionin

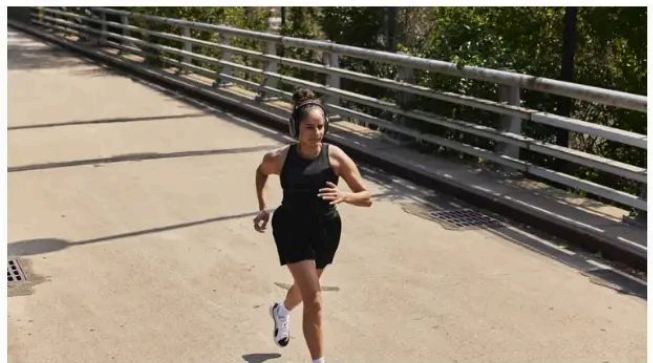
Efekti i panxharit në uljen e tensionit nuk është domosdoshmërisht i njëjtë te të gjithë personat, veçanërisht te ata që marrin ilaçe për uljen e tensionit të gjakut. Panxhari nuk duhet të përdoret si zëvendësim i trajtimit të përshkruar nga mjeku. Ai mund të jetë pjesë e një mënyre më të shëndetshme jetese, krahas ushqyerjes së ekuilibruar, aktivitetit fizik dhe masave të tjera të rekomanduara për kontrollin e tensionit. Nëse merrni rregullisht ilaçe për hipertensionin dhe dëshironi të konsumoni sasi të mëdha panxhari ose lëng panxhari, këshillohet të flisni fillimisht me mjekun. Kjo ndihmon në shmangien e **një uljeje të tepërt të tensionit**.

LAJME TË NGJASHME



4 kardiologë tregojnë ushqimet që konsumojnë rregullisht për të ndihmuar në uljen e tensionit dhe...

3 MIN



3 llojet më të mira të ushtrimeve për kontrollin e tensionit të lartë!

1.5 MIN



“Supë me panxhar dhe mollë”

1 MIN



Zakone të përditshme që mund t’ju rrisin tensionin e gjakut pa e kuptuar!

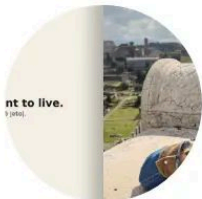
3 MIN



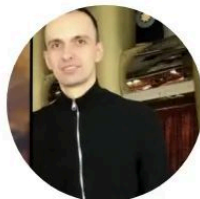
Çfarë është tromboza dhe si mund ta parandalojmë?!

3 MIN

MË TË LEXUARAT



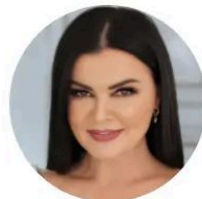
I still want to live – Anisa Kushta



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 krahe



“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...

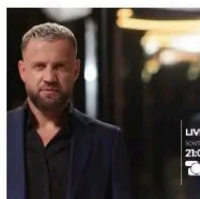


I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!

EDITORI SUGJERON



Çfarë ndodh me tensionin e gjakut kur hani panxhar rregullisht?!



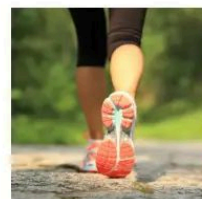
“Live me Luizín” nis sonte, spektakli i ri në Top Channel. Ejlli debuton si moderator: Emission për të gjithë familjen



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...



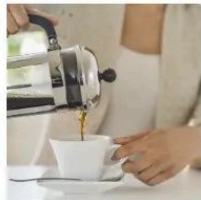
5 zakone të mëngjesit që lidhen me një jetë më të gjatë dhe më të shëndetshme!



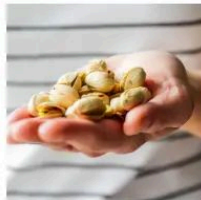
Kujdes! Këto janë 5 pije që nuk duhet t'i përzieni me proteinën pluhur...



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



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?!

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.