

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	Studimi: Kafeja mund të pengojë përthithjen e hekurit, ja kur duhet ta pini – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/studimi-kafeja-mund-te-pengoje-perthithjen-e-hekurit-ja-kur-duhet-ta-pini/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

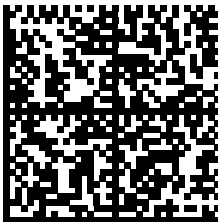
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 19:05:39 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 19:03:11 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c5e4c2039564381dfb2fa68de0a7889557c7b1dc09dac522624cfa82ab0072e
TEKSTI	12e062e6ae08cd51f5dd13444c494c5b8a80dfc535008900f5b8494909017952
PAMJA	e18a117ecd9b3b56fbe54eec120ed0e9ffa88ddb8f87b37480a86a38b80c8e4a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	9781f0aa99e64e361d41606aacd44ccdfb4b451196865c8b76e9db803ef9440e
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/9781f0aa99e64e361d41606aacd44ccdfb4b451196865c8b76e9db803ef9440e>

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



por nëse po merrni suplemente hekuri, koha kur e konsumoni mund të ketë rëndësi.

Pirja e kafesë pranë momentit kur merrni suplementin e hekurit mund të ulë sasinë e hekurit që trupi arrin të përthithë. Për këtë arsye, ekspertët rekomandojnë që kafeja dhe suplementi të merren në intervale të ndryshme, zakonisht të paktën 1-2 orë larg njëri-tjetrit.

REKLAMË

Një mënyrë praktike është marrja e hekurit me ujë sapo zgjoheni dhe konsumimi i kafesë një ose dy orë më vonë. Nëse nuk dëshironi të hiqni dorë nga kafeja e mëngjesit, suplementin mund ta merrni më vonë gjatë ditës, sipas udhëzimit të mjekut.

Për disa persona, marrja para gjumit mund të jetë një alternativë e përshtatshme. Arsyeja lidhet me përbërjen e kafesë. Ajo përmban polifenole, komponime bimore që mund të lidhen me hekurin në traktin tretës dhe ta bëjnë atë më pak të disponueshëm për përthithje.

Ky ndikim është veçanërisht i rëndësishëm për hekurin jo-hem, që gjendet në ushqimet me bazë bimore dhe në shumë suplemente. Ndërkohë, hekuri hem, i cili gjendet kryesisht në mish dhe produkte deti, përthithet përgjithësisht më lehtë dhe ndikohet më pak nga faktorët dietikë.

Këshillë praktike: për përthithje sa më të mirë, shmangni kafënë rreth kohës së marrjes së hekurit dhe ndiqni intervalin e rekomanduar nga mjeku

5 Sumi në Greqi, shqiptari u plagos në organin gjenital nga ish-i i gruas së...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



ose farmacisti.

#hekuri

#Kafeja

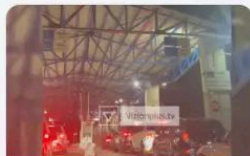
#VizionPlus



WRITTEN BY
Redaksia Web
Gazetar/e · Vizion Plus

Të gjithë artikujt →

Vazhdo të lexosh



SOCIALE

Gjirokastritët pazar në Janinë, radhë të gjat...

Taulant Halili · 2 Tet 19:46



SOCIALE

Demo vizitë tek IdentiTek: Ulje të...

Taulant Halili · 2 Tet 18:14



SOCIALE

Rriten rastet me kancer të gjirit, vitin...

Elda Canaj · 2 Tet 15:28

REKLAMË

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin

REKLAMË



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë
Vendi
Bota
Kronikë
Lifestyle

Programe

Programe
Seriale
Guida TV
Video
Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh
Karriera
Kontakt
Reklamo me ne
Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies
Politika editoriale



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.