

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?!
ADRESA	https://piranjat.al/lifestyle/fare-ndodh-me-tensionin-e-gjakut-kur-hani-panxhar-rregullisht-i107338
BURIMI	piranjat.al
GJENDJA	online

KOHÀ

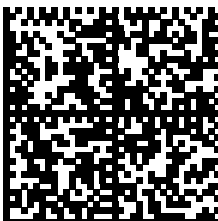
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 21:32:00 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 21:19:58 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	5f2de273306a15c562fa59f3a8968f041d6c3c7a6002c5f72e28bccd9b87f453
TEKSTI	65cfa74a434d23a6699b5d57a23236ad63da60b79339f8436007547c7abcc6c0
PAMJA	fc2afa0ce2eed65f9e221a15d62d109dcd843ae1625b220bbd807d8c23fa65f1

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	ca5202485ae19c6fdd9fd3a56ed7f74ba4d7f171a616b7f031c62312a58aaeb2
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/ca5202485ae19c6fdd9fd3a56ed7f74ba4d7f171a616b7f031c62312a58aaeb2>

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

- [EDITORIAL](#)
- [EMISIONE](#)
- [INVESTIGIME](#)
- [AKTUALITET](#)
- [SOCIALE](#)
- [POLITIKË](#)
- [KOSOVA](#)
- [BOTA](#)
- [SHOWBIZ](#)
- [LIFESTYLE](#)
- [SPORT](#)

SYRI LIVE



Flash:

32-vjeçari
terrorizon

sociale,
do të
ishte

mijëra
euro pa
hërë

paguar
avokatit
Gëzim

policin
Altin

Shqiponja në
Policinë e
Shkodrës eum...

mes
plumbave

vendi i
plazhit, i
verës, i

gjimnazi/
Historia që

nga
Tirana,
dhe ky

Arsimit..
do të

LIFESTYLE

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

Piranjat Përditësimi i fundit 2 Tetor 2026, 23:19



anxhari mund të ketë një ndikim pozitiv në shëndetin e zembrës, veçanërisht për shkak të përmbajtjes së lartë të nitrave. 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 nitrave

Panxhari përmban nitrare 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 përballë 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 nitrare 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 të mëshuarit.

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.

Artikuj te sugjeruar

LIFESTYLE 2 Tetor22:08

[Kryebashkiakja “thyen” tabu në Japoni, Shoko Kawata bëhet e para që merr leje lindjeje gjatë mandatit](#)

Shoko Kawata, kryebashkiakja e qytetit Yawata në Japoninë perëndimore, është bërë zyrtarja e parë vendore në detyrë...

LIFESTYLE 2 Tetor17:52

[VIDEO/ Qeni çon policin te pronari i sëmurë](#)

Një qen në Kansas e gjeti veten në rrugë dhe njoftoi një oficer policie, i cili po patrullonte lagjen, se pronari i tij kishte nevojë...

LIFESTYLE 2 Tetor13:04

[Pse njerëzit e shfaqin dashurinë në publik? Përgjigjja mund t'ju habisë](#)

Mbajtja për dore, puthja në buzë dhe përkëdhelja janë vetëm disa nga veprimet me të cilat çiftet tregojnë d...

LIFESTYLE 2 Tetor11:19

[Pse bëhet më e vështirë të humbni peshë me kalimin e moshës? Ja çfarë ndryshon në organizëm](#)

Me kalimin e viteve, ruajtja e një peshe të qëndrueshme mund të bëhet më e vështirë, edhe për njerëzit që...

LIFESTYLE 2 Tetor07:00

[E premtë e zezë! Disa shenja shlyejnë borxhet, por të tjerat rrezikojnë kriza financiare](#)

DashiMos e humbni kohën me gjera të kota sot juve që jeni në një lidhje, por përqendrohuni tek gjera më me rëndësi. Vetëm ne k...

LIFESTYLE 1 Tetor23:48

[Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...](#)

Tetori nis me një nga ngjarjet astrologjike më të përfolura të vitit. Më 3 tetor 2026, Venusi nis retrogradën në shenjë...

LIFESTYLE 1 Tetor22:47

[Sëmundja e arterieve nis më herët, shenja të saj gjenden edhe te të rinjtë](#)

Ateroskleroza, grumbullimi gradual i pllakave brenda arterieve që shkakton pjesën më të madhe të sëmundjeve kardiovaskulare, mund ...

LIFESTYLE 1 Tetor13:14

[Lëkurë e yndyrshme apo e thatë? Ja si duhet të kujdeseni për secilën](#)

Çdo lëkurë ka nevojë të ndryshme, ndaj rutina duhet përshtatur sipas tipit të saj. Lëkura e yndyrshme ka nevojë për...

LIFESTYLE 1 Tetor13:02

[A e dinit se sot është Dita Ndërkombëtare e Kafesë?](#)

Sot është Dita Ndërkombëtare e Kafesë. Vëmendja në këtë vit i kushtohet ndryshimeve klimaterike, efektit El Niño...

LIFESTYLE 1 Tetor12:11

[Monica Bellucci rrëfen sekretin e bukurisë: “Një jetë e pasur e brendshme”](#)

Aktorja e njohur italiane, Monica Bellucci, ka folur hapur për kalimin e kohës, plakjen dhe mënyrën se si ka ndryshuar këndvësh...

ME TE VIZITUARAT

AKTUALITET 2 Tetor

[Videot intime me Adi Hilën, Eli Fara dëshmon në...](#)

Eli Fara ka dëshmuar në polici në lidhje me skandalin e videove intime të publikuara nga studioja e producentit Adrian Hila. Gjatë d...

SHOWBIZ 2 Tetor

[Monika Lubonja në qendër të vëmendjes për video...](#)

Rrjetet sociale po “ziejnë” ditët e fundit pas publikimit të disa videove intime, ku në to shfaqen persona të njohur nga ...

SHOWBIZ 2 Tetor

"Është alarm o Demo", zbulohet kush është "qero..."

Demo, personazhi që shfaqet në videot intime të regjistruara në shtëpinë e kompozitorit Adi Hila, rezulton se është nj&e...

INVESTIGIME 2 Tetor22:39

Shantazh në emër të dashurisë, 32-vjeçari terrorizon gruan e martuar

Një histori e një viti më parë, që fillimisht nisi nga rrjetet sociale, do të ishte makthi më i madh i një 40-vjeç...

video

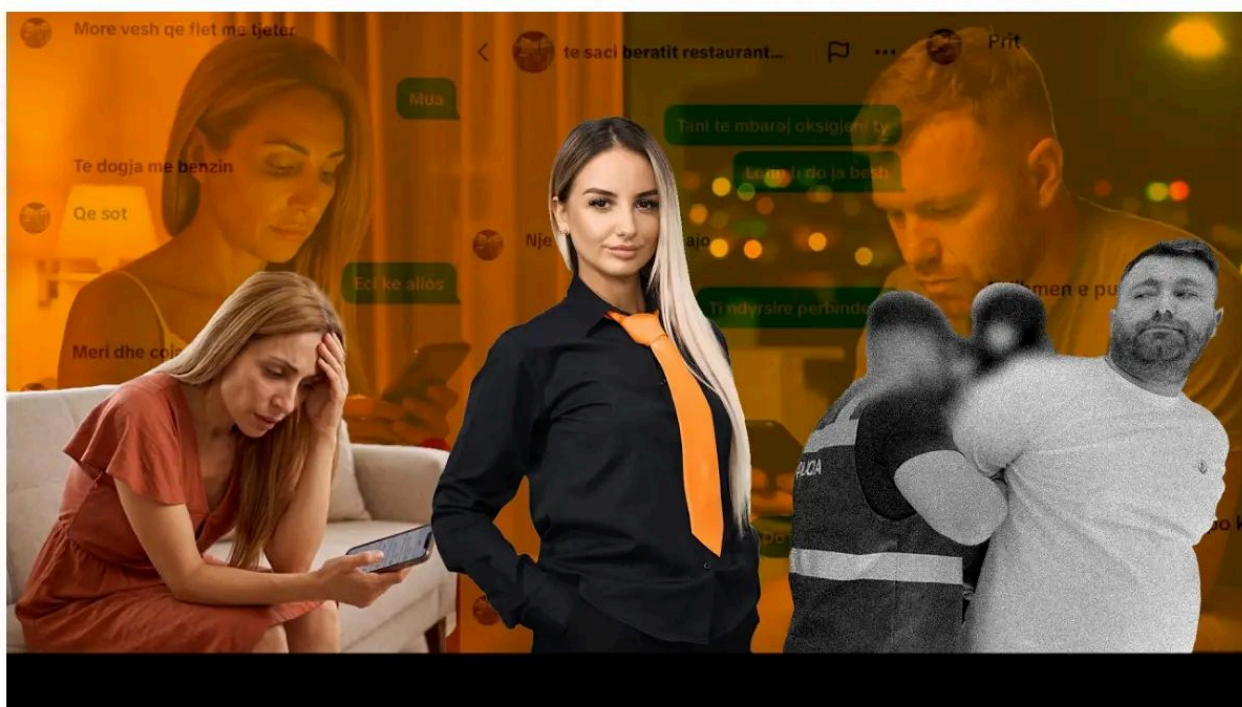


PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 3



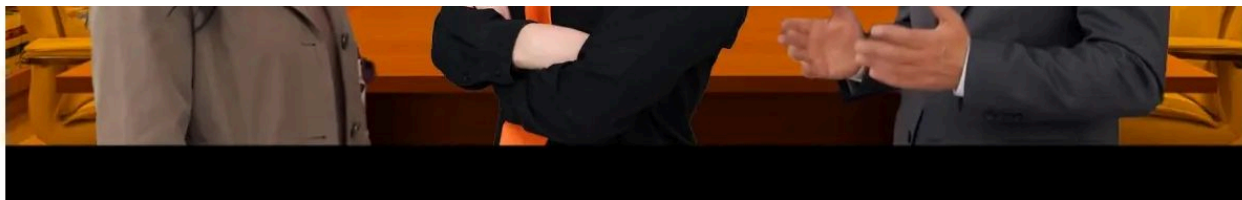


PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 3

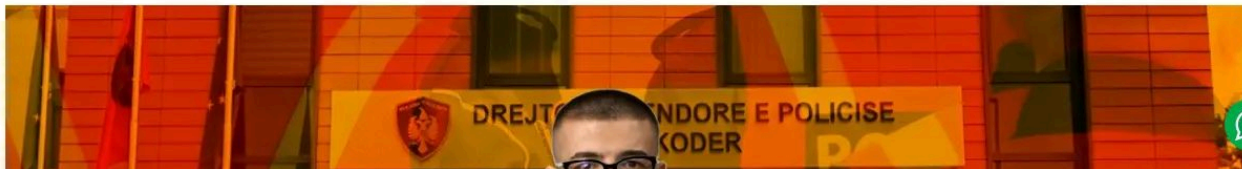


Shantazh në emër të dashurisë, 40-vjeçari terrorizon gruan e martuar.





Faturat e avokatit. Si u zhdukën mijëra euro pa bërë asnjë punë?



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.