

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	A mund ta rrisë sheqerin çokollata pa sheqer? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/a-mund-ta-rrise-sheqerin-cokollata-pa-sheqer/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

KAPUR NGA NE	3 tetor 2026, 13:38:42 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 tetor 2026, 13:36:02 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	5789ad0b01ffa7a17dfd87fcc0bd7a860db04e3bcd15165653c1fa11cfe0eaea
TEKSTI	fe81a71fe8f5f197cf15585702e67d907be510389046da2975e41d6d6c2bbc2e
PAMJA	94986f9b187046e0f133c64e011d52c7b5c61cb2fd00669787349ab727432eca

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	3d75478b6ce62cd1bfd6339f74c8a2594768206d9f96863a5f5ab5878d755104
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/3d75478b6ce62cd1bfd6339f74c8a2594768206d9f96863a5f5ab5878d755104

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 Health & Beauty Lifestyle

A mund ta rrisë sheqerin çokollata pa sheqer?



Redaksia K

03 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Termi “pa sheqer” në një **çokollatë** nuk do të thotë domosdoshmërisht se ajo nuk ndikon në nivelin e glukozës në gjak. Për personat që monitorojnë sheqerin, rëndësi ka të shihen të gjithë përbërësit dhe sasia e karbohidrateve në produkt.

Shumë **çokollata** pa sheqer përdorin ëmbëlsues të quajtur alkoolë sheqeri, si maltitoli, sorbitoli, ksilitoli ose eritritoli. Këta përbërës ndikojnë ndryshe në glukozë: disa mund ta rrisin atë, ndërsa të tjerë kanë ndikim minimal. Në përgjithësi, efekti është më i vogël se ai i sheqerit të zakonshëm.

Edhe nëse një produkt nuk përmban sheqer të shtuar, ai mund të ketë karbohidrate nga përbërës të tjerë. Për këtë arsye, etiketa ushqyese duhet kontrolluar për sasinë totale të karbohidrateve, fibrave dhe alkoolëve të sheqerit.

Madhësia e porcionit është gjithashtu e rëndësishme. Një sasi e madhe e **çokollatës**, edhe kur është pa sheqer, mund të ndikojë në glicemi dhe të rrisë marrjen e kalorive.

Cili ëmbëlsues ka më pak ndikim?

Eritritoli është një nga ëmbëlsuesit që zakonisht ka ndikim shumë të vogël në glukozën e gjakut. Ndërkohë, maltitoli mund të ketë një efekt më të dukshëm dhe nuk duhet trajtuar njësoj si eritritoli.

Një studim i vogël me 13 persona me diabet krahasoi një çokollatë të zezë pa sheqer, të ëmbëlsuar me stevia, eritritol dhe inulinë, me çokollatën e zakonshme.

Çokollata pa sheqer shkaktoi një përgjigje më të ulët të përgjithshme të glukozës pas konsumimit, megjithëse ndryshimi në kulmin e glukozës nuk ishte domethënës. Studiuesit theksuan se nevojiten studime më të mëdha dhe afatgjatë.

Çfarë duhet të kontrolloni në etiketë?

Në vend që të mbështeteni vetëm te shënimi “pa sheqer”, kontrolloni:

- karbohidratet totale;
- sasinë e sheqernave;
- llojin e ëmbëlsuesit;
- madhësinë e porcionit;
- sasinë e fibrave.

Nëse keni diabet, reagimi ndaj një produkti mund të ndryshojë nga një person te tjetri. Prandaj, sidomos kur provoni një produkt të ri, është e rëndësishme të ndiqni udhëzimet e mjekut ose dietologut dhe të monitoroni gliceminë sipas planit tuaj.

Çokollata pa sheqer mund të jetë një alternativë ndaj çokolatës së zakonshme, por “pa sheqer” nuk do të thotë automatikisht “pa ndikim në sheqerin në gjak”. Përbërja, sasia dhe lloji i ëmbëlsuesit janë faktorët që bëjnë diferencën.

LAJME TË NGJASHME



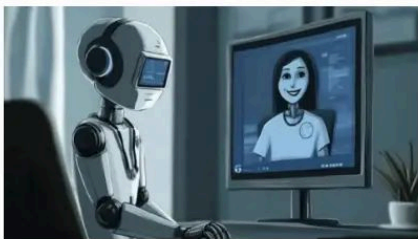
A mund të ndikojë ushqimi në ëndrra? Këto ushqime mund të lidhen me makthe?

2 MIN



Kanella nuk është vetëm një erëz! Pse ia vlen ta përfshini në dietën tuaj?

2 MIN



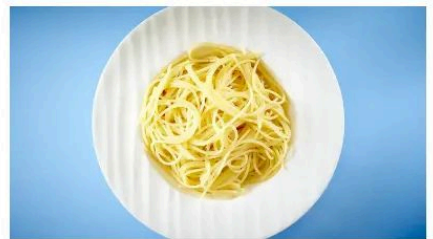
AI sërish në ndihmë të mjekësisë, synon të zbulojë diabetin dhe hipertensionin përmes videos së fytyrës!

1 MIN



E ëmbël, por edhe e rrezikshme/Ja cilat janë dëmet që shkakton në organizëm konsumimi i tepërt i çokolatës...

1 MIN



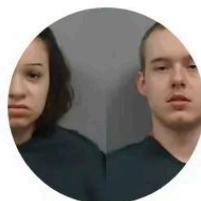
Orizi, patatet apo makaronat, cila është më e mirë për sheqerin në gjak?!

3 MIN

MË TË LEXUARAT



Zakonet që tregojnë se trupi dhe mendja tua kanë ngrënë për mua



Foshnja ndërron jetë nga kokaina në mami nga nënë dhe nënë



Kini kujdes/129 substancat e klasifikuara si kancerogjene



Blerësit e modeleve iPhone 18 Do të rrezikojnë nën ndërmarrjen



A e dini se çfarë mund të shohë ChatGPT në komunitetin tua?

shumë pushim!

prindërit i shpëtojnë burgut!

pazakontë...



Shkencëtarët kërkojnë jetë jashtëtokësore, përgjigjet e para mund të vijnë brenda një dekade!



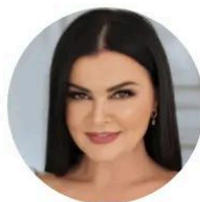
Si e përdor alarmin? Ja çfarë tregon ky zakon për ty...



I still want to live – Anisa Kushta



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

EDITORI SUGJERON



Kastraveci apo brokoli?! Cili është më i mirë për hidratimin dhe fibrat...



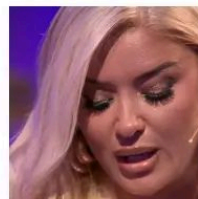
Çfarë ndodh me trurin kur konsumoni kanellë rregullisht?!



7 përbërës që mund t'i shtoni chia pudding-ut për më shumë fibrë!



"Live me Luizin"/ "Jam gruaja e Ardianit", Alketa Vejsiu flet hapur për marrëdhënien me bashkëshortin...



"Live me Luizin"/ Mes lotësh, Alketa Vejsiu kujton momentet e fundit me babanë e saj: Krenare që jam vajza e një njeriu të thjeshtë



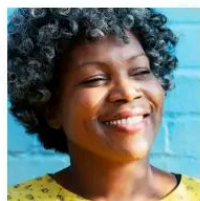
Sa u pagua në festivalin e RTSH-së? Alketa Vejsiu tregon të vërtetën në "Live me Luizin"



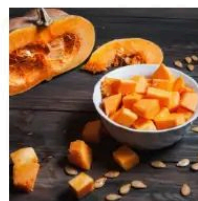
"Live me Luizin"/ U përfol si opinioniste e Big Brother VIP, Alketa Vejsiu reagon për herë të parë...



"Live me Luizin"/ Alketa Vejsiu zbulon prapaskenat e Sanremos: Çfarë më censuruan...



A mund të vonohet menopauza?! Ekspertët shpjegojnë çfarë është realisht e mundur...



E dimë që është sezoni i kungullit, por këto ushqime kanë më shumë vitamina se kungulli...

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.