

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 trurin kur konsumoni kanellë rregullisht?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cfare-ndodh-me-trurin-kur-konsumoni-kanelle-rregullisht/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

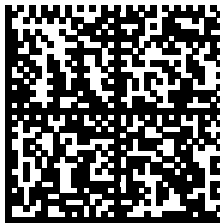
KAPUR NGA NE	3 tetor 2026, 13:38:45 UTC Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 tetor 2026, 13:28:12 UTC Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	4ff2eb6a19f80b00d3530160202c8d4abba8ce72bc8e9679fbc8b5b1b1d1ca75
TEKSTI	4c44e146e0c76a260fd2042b3398fde37680a976900ef597d9173a86bb17ac67
PAMJA	0db028a1df5dfaef344af62b591b585442461036c28457b84022f93e2259d183

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	688d7eaf481bfe9b901b37c979a19873189a3cda0c1cbbb39f367a4f5c04b798
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.



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/688d7eaf481bfe9b901b37c979a19873189a3cda0c1cbbb39f367a4f5c04b798

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 trurin kur konsumoni kanellë rregullisht?!



Gleria Liço

03 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kanella nuk është vetëm një erëz që i jep shije kafesë, ëmbëlsirave apo ushqimeve. Sipas disa studimeve, konsumimi i rregullt i saj mund të ketë edhe efekte të dobishme për shëndetin e trurit. Kanella përmban përbërës antioksidues dhe anti-inflamatorë, të cilët mund të ndihmojnë në mbrojtjen e qelizave dhe të sistemit nervor. **Hulumtimet sugjerojnë se disa** prej këtyre përbërësve mund të ndikojnë pozitivisht në kujtesë, të mësuar dhe funksionin e përgjithshëm të trurit.

Mund të ndihmojë kujtesën dhe funksionin njohës

Funksionet njohëse përfshijnë procese të tilla si kujtesa, të mësuarit, përpunimi i informacionit dhe aftësia për të zgjidhur probleme. Një përmbledhje e gjerë e studimeve ka gjetur se përbërës bioaktivë të kanellës, përfshirë cinamaldehydin dhe acidin kanamik, mund të kenë ndikim pozitiv në kujtesë dhe të mësuar. Një nga shpjegimet e mundshme është reduktimi i stresit oksidativ, një proces që mund të dëmtojë qelizat kur në organizëm ka më shumë radikale të lira sesa antioksidantë. Në një studim ku morën pjesë 93 persona rreth të 70-ave me prediabet, studiuesit vunë re se personat që konsumonin kanellë kishin performancë më të mirë në kujtesën e punës krahasuar me ata që nuk e përdornin. Kujtesa e punës është e rëndësishme për planifikimin, arsyetimin dhe zgjidhjen e problemeve.

Mund të ketë rol në mbrojtjen e trurit

Studiuesit kanë shqyrtuar gjithashtu potencialin e kanellës për mbrojtjen e sistemit nervor nga dëmtimet. Disa përbërës të saj kanë veti antioksiduese, anti-inflamatore dhe neuroprotektive. Kjo ka bërë që kanella të studiohet edhe në lidhje me sëmundje dhe gjendje që prekin trurin dhe sistemin nervor. Në rastin e dëmtimeve traumatike të trurit, disa studime sugjerojnë se kanella mund të ndihmojë në reduktimin e inflamacionit dhe dëmtimit oksidativ. **Ndërkohë, kërkimet mbi sëmundjen e Alzheimerit** kanë shqyrtuar nëse disa përbërës të kanellës mund të ndikojnë në grumbullimin jonormal të proteinës tau në tru, një proces që lidhet me këtë sëmundje. Edhe sëmundja e Parkinsonit është bërë pjesë e kërkimeve. Studimet në kafshë kanë treguar rezultate premtuese për mbrojtjen e qelizave nervore dhe funksioneve motorike. Megjithatë, nevojiten studime më të mëdha të njerëzit për të përcaktuar nëse këto efekte konfirmohen edhe te njerëzit.

Si mund ta konsumoni kanellën?

Shtimi i një sasive të vogël kanellë në ushqimet e përditshme është një mënyrë e thjeshtë për ta përfshirë atë në dietë. Mund ta shtoni në kafe, çokollatë të ngrohtë, çaj, tërshërë, kos ose smoothie. Mund të përdoret gjithashtu mbi bukë të thekur, patate të ëmbla apo në receta të ndryshme. Megjithatë, konsumimi i përditshëm i ëmbëlsirave me shumë sheqer dhe kalori vetëm për të marrë kanellë nuk është zgjedhja më e mirë ushqimore.

Duhet treguar kujdes me sasinë

Edhe pse sasi të kanellës që përdoren zakonisht në ushqime konsiderohen përgjithësisht të sigurta, nuk ka ende një konsensus të qartë se sa kanellë duhet konsumuar dhe për sa kohë për të përfituar efektet e mundshme në shëndetin e trurit.

Ekzistojnë dy lloje kryesore të kanellës: kanella Ceylon dhe kanella Cassia, kjo e fundit më e zakonshme në Amerikën e Veriut. Kanella Cassia përmban më shumë kumarinë, një substancë që mund të ndikojë në koagulimin e gjakut dhe të shtojë efektin e disa medikamenteve që hollojnë gjakun.

Kanella mund të ndërveprojë edhe me disa barna të tjera. Për këtë arsye, personat që marrin ilaçe, kanë probleme me mëlcinë, janë shtatzënë ose ushqejnë me gji duhet të konsultohen me një profesionist shëndetësor përpara se të përdorin suplemente me kanellë ose sasi të mëdha të saj. Në përfundim, kanella mbetet një erëz me përbërës interesantë për shëndetin e trurit, por provat shkencore për përfitimet e saj neurologjike janë ende në zhvillim. Përdorimi i moderuar si pjesë e një diete të larmishme është shumë më i arsyeshëm sesa konsumimi i sasive të mëdha me shpresën për të **parandaluar sëmundjet neurologjike**.

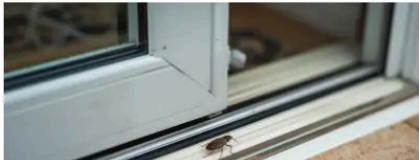
LAJME TË NGJASHME



Çfarë ndodh me sheqerin në gjak kur shtoni kanellë te mollët?
5.5 MIN



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





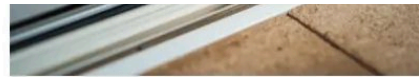
Çfarë ndodh me jetën tuaj seksuale kur shtoni kanellën në dietën tuaj?!

5 MIN



11 ushqime të pasura me antioksidantë që nuk janë boronicat...

4.5 MIN



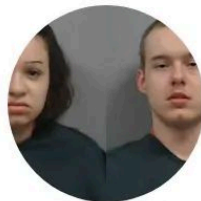
Për të larguar buburrecat përdorni këtë erëz!

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Zakonet që tregojnë se trupi dhe mendja juaj kanë nevojë për më shumë pushim!



Foshnja ndërron jetë nga kokaina që mori nga qumështi i nënës, prindërit i shpëtojnë burgut!



Kini kujdes/129 substancat e klasifikuara si kancerogjene!



Blerësit e modeleve iPhone 18 Pro po raportojnë një problem të pazakontë...



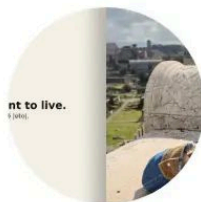
A e dini se çfarë mund të shohë ChatGPT në kompjuterin tuaj?



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



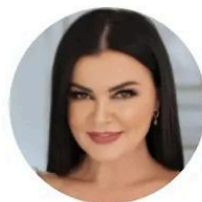
Si e përdor alarmin? Ja çfarë tregon ky zakon për ty...



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



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



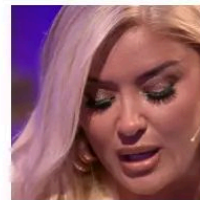
Çfarë ndodh me trurin kur konsumoni kanellë rregullisht?!



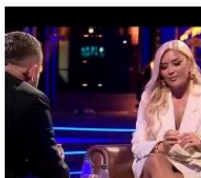
7 përbërës që mund t'i shtoni chia pudding-ut për më shumë fibra!

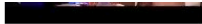


"Live me Luizin"/ "Jam gruaja e Ardianit", Alketa Vejsiu flet hapur për marrëdhënien me bashkëshortin...



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

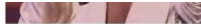




Sa u pagua në festivalin e RTSH-së? Alketa Vejsiu tregon të vërtetën në "Live me Luizin"



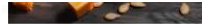
"Live me Luizin"/ U përfol si opinioniste e Big Brother VIP, Alketa Vejsiu reagon për herë të parë...



"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

Kontakti

Marketing

Frekuenat

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.