

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	Sa i shëndetshëm është kungulli? 5 përfitime që ia vlen t'i dini
ADRESA	https://www.cna.al/shendeti/sa-i-shendetshem-eshte-kungulli-5-perfitime-qe-ia-vlen-ti-dini-i475822
BURIMI	cna.al
GJENDJA	online

KOHA

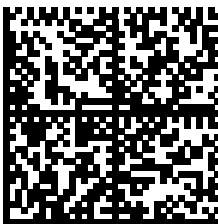
KAPUR NGA NE	3 tetor 2026, 16:22:26 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 tetor 2026, 16:16:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	3a9c868fb6235247d0a8988b778ff16b009769090cd97043d64f6504073df64e
TEKSTI	2a1a093344f57a21a35cfd990f44fa37da11738e2d03b61f76ab9c9ec2e3043f
PAMJA	222da3f40f263c9a96dd49f76060c14d3a173090100ab3d4affe66c6854a7493

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	2a0d4a7020fd56ede8b23b4f1420ebc83f4cf982a6d2544fd207e6bba9d36f58
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 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/2a0d4a7020fd56ede8b23b4f1420ebc83f4cf982a6d2544fd207e6bba9d36f58>

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



- [AKTUALITET](#)
- [POLITIKË](#)
- [KRONIKA](#)
- [EKONOMI](#)
- [SOCIALE](#)
- [DENONCIM](#)
- [STIL](#)
- [SPORT](#)
- [TECH](#)
- [KULTURE](#)
- [BLOG](#)
- [LIVESTREAM](#)



English
English

Sa i shëndetshëm është kungulli? 5 përfitime që ia vlen t'i dini



3 Tetor 2026, 18:16, Shëndeti CNA



Kungulli nuk është vetëm një nga perimet më tipike të vjeshtës. Me pak kalori, fibra dhe një sasi të konsiderueshme beta-karoteni, kungulli mund të ofrojë përfitime nga shëndeti i syve deri te shëndeti i zorrëve dhe imunitetit.

1. Përmirëson shëndetin e syve

Vitamina A dhe karotenoidet janë ndër karakteristikat e tij më të rëndësishme ushqyese. Në veçanti, beta-karoteni ndihmon në ruajtjen e shëndetit të syve ndërsa plakemi.

2. Është i mirë për zorrët

Fibra kontribuon në funksionimin e duhur të sistemit tretës. Në të njëjtën kohë, mund të rrisë ndjenjën e ngopjes dhe të ndihmojë në menaxhimin e oreksit dhe niveleve të sheqerit në gjak.

3. Mbështet sistemin imunitar

Vitaminat A dhe C kanë aktivitet antioksidues dhe kontribuojnë në funksionimin normal të sistemit imunitar. Karotenoidet janë studiuar gjithashtu për marrëdhënien e tyre me një rrezik më të ulët të zhvillimit të llojeve të caktuara të kancerit.

4. Kontribuon në shëndetin e zemrës

Kaliumi që përmbahet në kungull luan një rol në rregullimin e presionit të gjakut, ndërsa mbështet edhe funksionin normal të muskujve.

5. Ngopja pa shumë kalori

Kombinimi i vlerës së ulët të kalorive dhe fibrave mund t'ju mbajë të ngopur për një periudhë më të gjatë kohore. Slayton gjithashtu vëren se kungulli ka një efekt diuretik natyror dhe mund të ndihmojë me fryrjen.

Kungulli mund të shtohet lehtësisht në supë dhe gatime të tjera të kripura, por edhe në përgatitjet e ëmbla, siç është keku i vjeshtës me kungull./CNA



Kush ishte Zai Fundo?

Të sugjeruara

Çfarë është ADHD? Shenjat, keqkuptimet dhe mënyrat për ta menaxhuar

4 frutat e shtatorit që nuk duhet të mungojnë në regjimin ushqimor

Tamponët nën lupën e shkencës/ Substancat që po shqetësojnë studiuesit

Dëmet që i shkaktohen shëndetit nga një mbidozë kanabisi/ Ja çfarë i ndodh trupit kur e tepron

Si funksionon Ozempic? Ja çfarë ndodh në të vërtetë në trup kur përdoret ky ilaç

Jo vetëm gratë/ Edhe meshkujt përjetojnë ndryshime hormonale

Studimi i ri për ujin e gazuar/ Mund të ndihmojë në humbjen e peshës

Telefoni në tualet mund të rrisë rrezikun e hemorroideve, paralajmërojnë studiuesit

A i shkatërron mikrovala vlerat ushqyese të ushqimit?

A është e dëmshme kërcitja e gishtave?

Po i pastroni veshët gabim? Ja si duhet bërë në mënyrë të sigurt

A është e dëmshme të pish ujë të ftohtë? Ja çfarë thotë shkenca

7 mënyra befasuese se si shtatzënia mund ta ndryshojë trupin përgjithmonë

Cili është pozicioni më i mirë për të fjetur?

Çfarë është "ngrirja e trurit" dhe pse na dhemb koka kur hamë akullore shumë shpejt?

Çfarë ndodh realisht me yndyrën kur dobësohemi?

Dhëmbët e bardhë nuk do të thonë domosdoshmërisht dhëmbë të shëndetshëm/ Ja çfarë thonë dentistët

Ekziston alergjia ndaj ujit/ Sëmundja e rrallë që e bën edhe dushin një sfidë

Çfarë ndodh në trup gjatë afsheve të nxehta? Ja pse disa gra nuk i përjetojnë kurrë

Sa fibra duhet të konsumojmë në ditë? Ja çfarë thonë ekspertët

[editorial](#)

10:15 Editorial

Një Kod i Procedurës Penale në mbështetje të krimit dhe korrupsionit

CNA LIVESTREAM

Na ndiqni edhe në



[acromax](#)

19:53 Acromax / Aldor Nini

Skandali- dokumenti/ Acromax i Aldor Ninit raportoi CNA duke abuzuar me RTSH

[opinion](#)

21:21 Opinione Xhovan Shyti

"TRIMAT" E PUSHTETIT, FRYMËZUES TË KËRCËNIMIT TË GAZETARËVE

15:19 Opinione Çim Peka

Protesta duhet t'i marrë kohë Ramës, jo t'i japë

11:10 Opinione Xhovan Shyti

Kod i ri i Procedurës Penale, "gur në rrota" për prokurorinë

[Lifestyle](#)

20:36 Lifestyle

Zbulohet renditja globale/ Ja vendet më të mira dhe më të këqija për të jetuar në 2026

Një renditje globale e realizuar analizon 184 vende duke i...

22:20 Lifestyle

Ekspertët e modës i miratojnë/ Ja 5 ngjyrat e pazakonta në trend për vjeshtën

Kur bëhet fjalë për tendencat klasike të ngjyrave që janë ...

19:00 Lifestyle

© 2025 - WebP i ruajtur dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.

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.