

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	Keni kolesterol të lartë?! Ja kur është koha më e mirë për të ngrënë mëngjes... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/keni-kolesterol-te-larte-ja-kur-eshte-koha-me-e-mire-per-te-ngrene-mengjes/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

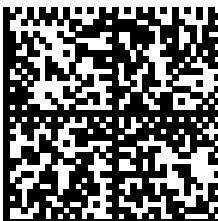
KAPUR NGA NE	3 tetor 2026, 18:00:31 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 tetor 2026, 17:51:56 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	0b3a64a89007135280ce0d64ae2308ce999b2d85ae44632bbe1f059fd59a3c60
TEKSTI	51d0149852b74fc4dac73b9e061544da4efc90c218f3411547b477c9703df367
PAMJA	6098552b2065448242fca8f8219a053eb976cced4839900841e8f9ad387bdd14

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	b3cf2b3606ca2af2a063b50040ddacf76fcc3bb06e5b33ae9bbc400fb70b66d6
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/b3cf2b3606ca2af2a063b50040ddacf76fcc3bb06e5b33ae9bbc400fb70b66d6>

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

Keni kolesterol të lartë?! Ja kur është koha më e mirë për të ngrënë mëngjes...



Gleria Liço

03 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Nëse keni kolesterol të lartë, jo vetëm ushqimi që konsumoni, por edhe koha kur hani mëngjes mund të ketë rëndësi. Sipas hulumtimeve, konsumimi i mëngjesit brenda rreth dy orëve pas zgjimit mund të jetë një zgjedhje e dobishme për personat që duan të kujdesen për nivelet e kolesterolit. Kolesterol i lartë shpesh nuk shkakton simptoma të dukshme, por me kalimin e kohës mund të kontribuojë në krijimin e depozitave në arterie dhe të rrisë rrezikun për sëmundje të **zemrës dhe goditje në tru**.

Pse është e rëndësishme të mos e anashkaloni mëngjesin?

Disa studime kanë gjetur lidhje mes konsumimit të rregullt të mëngjesit dhe niveleve më të ulëta të LDL-së, i njohur si "kolesterol i keq". Në disa raste është vërejtur gjithashtu rritje e HDL-së, i njohur si "kolesterol i mirë". Nga ana tjetër, anashkalimi i mëngjesit është lidhur në studime të ndryshme me rrezik më të lartë për kolesterol të lartë, shtim në peshë, presion të lartë të gjakut dhe diabet të tipit 2. Megjithatë, studiuesit theksojnë se nevojiten më shumë kërkime për të përcaktuar saktësisht se sa ndikon koha e mëngjesit në nivelet e kolesterolit.

Çfarë duhet të përmbajë mëngjesi?

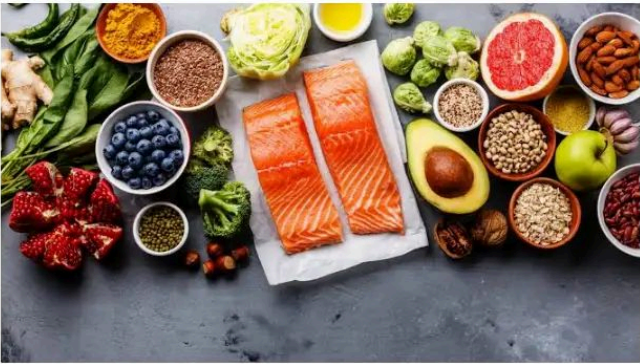
Përveç kohës, rëndësi të madhe ka edhe përbërja e vaktit. Për personat me kolesterol të lartë,

rekomandohet që mëngjesi të jetë i pasur me fibra, fruta dhe perime dhe të përmbajë yndyra të shëndetshme. Tërshëra, drithërat integrale dhe frutat janë zgjedhje të mira, pasi fibrat mund të ndihmojnë në reduktimin e përkthjes së kolesterolit në zorrë. **Në të kundërt, është mirë të kufizohen ushqimet** e pasura me yndyra të ngopura, si proshuta, salsicet dhe mishrat e tjerë të përpunuar. Këto ushqime mund të ndikojnë në rritjen e LDL-së. Edhe ushqimet që përmbajnë omega-3, si salmoni dhe trofta, mund të jenë pjesë e një diete të shëndetshme për zemrën.

Pse kolesterolit i lartë duhet marrë seriozisht?

Kolesterolit i tepërt mund të grumbullohet në muret e arterieve dhe të ngushtojë enët e gjakut. Kjo mund të rrisë rrezikun për sëmundje të zemrës, dhimbje gjoksi, infarkt dhe goditje në tru. **Meqë kolesterolit i lartë zakonisht nuk shkakton** simptoma, mënyra kryesore për ta zbuluar është analiza e gjakut. Personat që kanë nivele të larta të kolesterolit duhet të konsultohen me mjekun për mënyrën më të përshtatshme të menaxhimit të tij.

LAJME TË NGJASHME



Një kirurg i zemrës tregon çfarë ha gjatë një dite dhe rutina e tij e mëngjesit mund t'ju habisë!
4.5 MIN



E anashkaloni mëngjesin? Çfarë i ndodh trupit orë pas ore?
5 MIN



Mëngjesi me proteina po fiton popullaritet: ekspertët tregojnë përfitimet!
1 MIN



Disa ushqime “të shëndetshme” që i konsumoni në mëngjes nuk janë aq të mira? Cilat dhe pse?
1 MIN

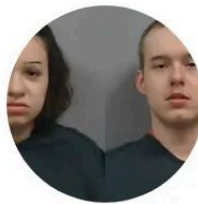


A po e prish kafeja e mëngjesit përkthjen e hekurit? Ja çfarë paralajmërojnë ekspertët!
1.5 MIN

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 deкаде!



A i kryqëzon këmbët? Ky zakon mund të tregojë se...



"Game of Thrones: Aegon's Conquest" do të mbërrijë në kinema në vitin 2029?



"Mund ta barazonim"/ Sinemati komenton ndeshjen me Finlandën: Berisha ishte i fundit që duhet ta bënte atë gabim!

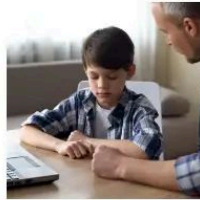


A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...

EDITORI SUGJERON



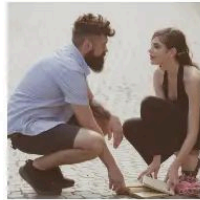
Keni kolesterol të lartë?! Ja kur është koha më e mirë për të ngrënë mëngjes...



Ja se çfarë do të thotë të rrites pa disiplinë!



Nuk janë vetëm "fluturat në stomak", kjo shenjë e qetë mund të tregojë se mes dy njerëzve ka kimi...



Studimet tregojnë se burrat bien në dashuri më shpejt, ndërsa gratë e përjetojnë më intensivisht!



Ja se kur është koha për të ndërruar telefonin tuaj...



Të rejtat nga kompania e 'Apple' nuk kanë fund! Ja se çfarë pritet të ndodhë...



Nuk do ta besoni se sa përdorues arrin Chat Gpt në javë!



Bugatti Veyron thyen rekordin në ankand shitet për...



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



Çfarë ndodh me trurin kur konsumoni kanellë rregullisht?!

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:

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

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

[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.