

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	Salmoni apo mishi i viçit?! Ja cili është më i mirë për hekurin... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/salmoni-apo-mishi-i-vicit-ja-cili-eshte-me-i-mire-per-hekurin/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

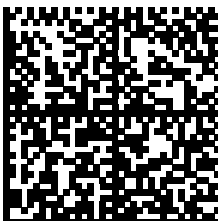
KAPUR NGA NE	3 tetor 2026, 18:15:56 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 tetor 2026, 18:03:43 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	dc5e32209d954b8c9d050b0824280db8807d3ac6e926a9c0b08191e41509bfe7
TEKSTI	e61c7c28fc3dba4a4bc991f0af3ab7ed075203616dd068427cc01b82a2ef272a
PAMJA	3e494f25e76cb44d37443aa9e5fd453aa0b81a7ed4a1210877ce10716e83025d

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	38c6497eb9471c0794e4828b2939b7bcbcbf9f80c8612d5e8d313e585a1b01a2
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/38c6497eb9471c0794e4828b2939b7bcbcbf9f80c8612d5e8d313e585a1b01a2>

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



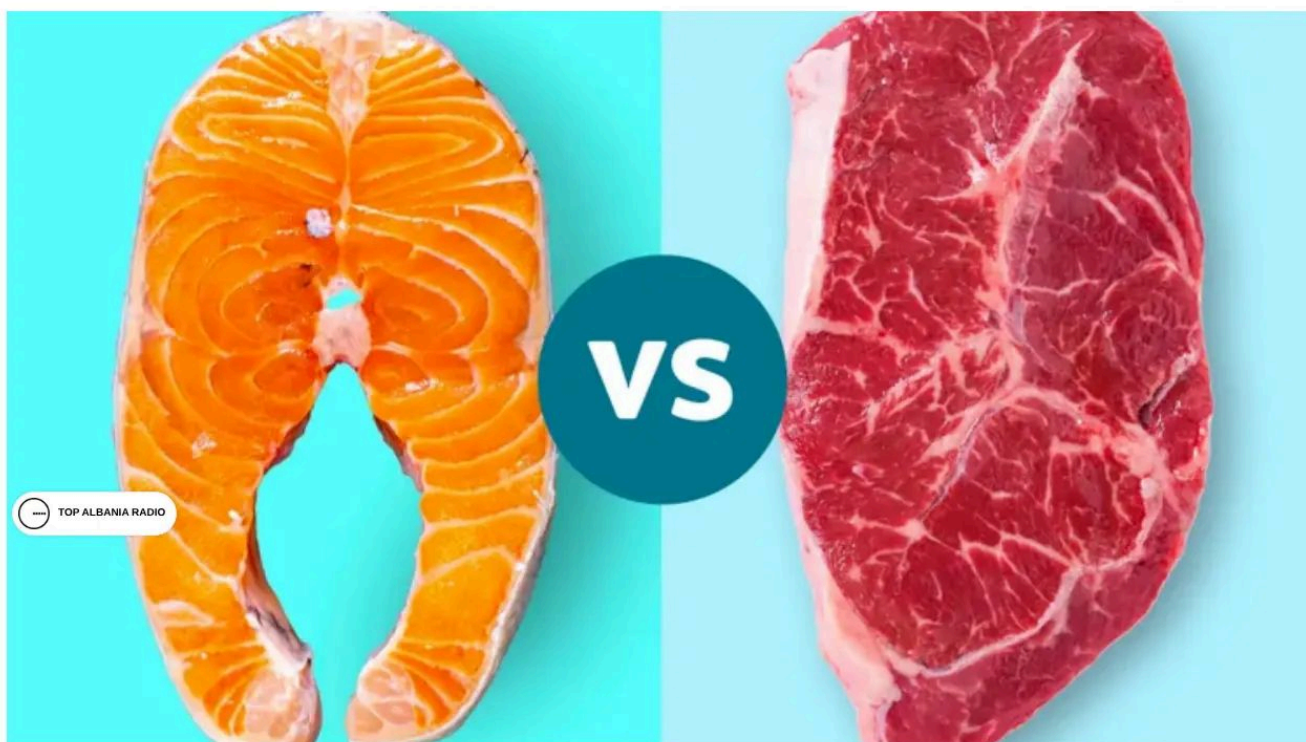
Food & Drink Lifestyle

Salmoni apo mishi i viçit?! Ja cili është më i mirë për hekurin...



Gleria Liço

03 Tetor 2026



Salmoni dhe mishi i viçit janë burime të pasura proteinash dhe përmbajnë një sërë vitaminash e mineralesh të rëndësishme. Megjithatë, kur bëhet fjalë për hekurin dhe kontrollin e sheqerit në gjak, këto dy ushqime kanë disa dallime të rëndësishme. **Mishi i viçit është veçanërisht i pasur me hekur**, ndërsa salmoni përmban sasi të larta të acideve yndyrore omega-3, të cilat mund të kenë ndikim pozitiv në ndjeshmërinë ndaj insulinës dhe shëndetin metabolik.

Mishi i viçit është më i pasur me hekur

Një nga avantazhet kryesore të mishit të viçit është përmbajtja e tij e lartë e hekurit heme. Ky lloj hekuri gjendet në produktet shtazore dhe përhithet më lehtë nga organizmi sesa hekuri jo-heme që gjendet kryesisht në ushqimet bimore. Në një porcion prej rreth 85 gramësh mish viçi me 80% mish dhe 20% yndyrë gjenden rreth 2.1 miligramë hekur, ndërsa e njëjta sasi salmoni përmban rreth 0.38 miligramë. Mishi i viçit gjithashtu përmban vitaminë B12, e cila është e rëndësishme për **prodhimin e qelizave të kuqe të gjakut**.

Salmoni mund të jetë zgjedhje më e mirë për sheqerin në gjak

Salmoni ka një avantazh tjetër të rëndësishëm: përmbajtjen e lartë të acideve yndyrore omega-3. Këto yndyra të shëndetshme janë lidhur me përmirësimin e ndjeshmërisë ndaj insulinës dhe

reduktimin e disa proceseve inflamatore që lidhen me diabetin e tipit 2. Disa kërkime kanë treguar se konsumimi i peshqve të yndyrshëm mund të ndihmojë në përmirësimin e kontrollit të sheqerit pas vakteve. Megjithatë, kjo nuk do të thotë se salmoni është një trajtim për diabetin.

Po për përmbajtjen ushqyese?

Në një porcion prej 85 gramësh, mishi i viçit përmban rreth 230 kalori dhe 21.9 gramë proteinë, ndërsa salmoni rreth 130 kalori dhe 20.9 gramë proteinë. Salmoni ka gjithashtu më shumë vitaminë B12 dhe selen, ndërsa mishi i viçit përmban më shumë yndyrë dhe yndyra të ngopura. Për këtë arsye, mënyra e përgatitjes ka rëndësi. **Pjekja, zierja ose gatimi me pak** vaj mund të jetë zgjedhje më e mirë sesa skuqja e thellë.

Të dyja mund të kenë vend në një dietë të shëndetshme

Nëse qëllimi kryesor është rritja e marrjes së hekurit, mishi i viçit ka një avantazh të qartë. Nëse shqetësimi kryesor është shëndeti metabolik dhe marrja e yndyrave omega-3, salmoni ofron përfitime të rëndësishme. Në fund, nuk është e nevojshme të zgjidhet vetëm njëri prej tyre. Një dietë e larmishme, që përfshin në mënyrë të moderuar mish të dobët dhe peshq të yndyrshëm, **mund të sigurojë një kombinim të mirë** proteinash, vitaminash dhe mineralesh.

LAJME TË NGJASHME



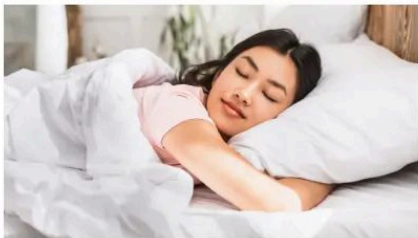
10 pjesët më të mira të mishit të viçit për proteina me pak yndyrë!
4.5 MIN



6 lloje peshqish që një kardiolog rekomandon për shëndetin e zemrës!
4.5 MIN



7 lloje ushqimesh që mund të ndihmojnë në apnenë obstruktive të gjumit! Zbulojini...
4.5 MIN

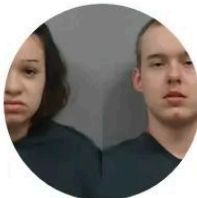


Për të bërë një gjumë të mirë sigurohuni që të keni konsumuar të paktën një nga këto ushqime...
2.5 MIN



Shumë i nevojshëm, njihuni me përfitimet e salmonit dhe lëkurës së tij...
1 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!



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...

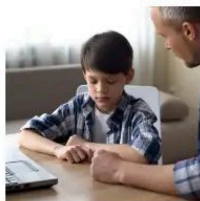
EDITORI SUGJERON



Salmoni apo mishi i viçit?! Ja cili është më i mirë për hekurin...



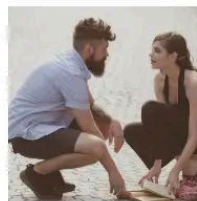
Keni kolesterol të lartë?! Ja kur është koha më e mirë për të ngrënë mëngjes...



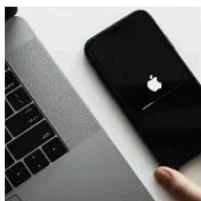
Ja se çfarë do të thotë të rritesh pa disiplinë!



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!



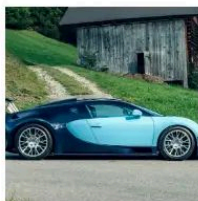
Ja se kur është koha për të ndërruar telefonin tuaj...



Të rejt 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...



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

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.