

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	Dietologët - Pse vaji i kokosit në kafe mund të jetë i dëmshëm
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/920937/pse-vaji-i-kokosit-ne-kafe-mund-te-jete-i-demshem/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

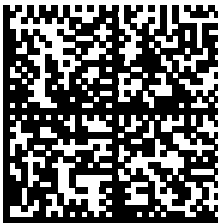
KAPUR NGA NE	4 tetor 2026, 09:22:09 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	4 tetor 2026, 08:24:40 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	be4b0f1a98ed9169ca11bb4f8d1cebbbe1b97a4b4dfcc51625fcdb01b2df76df
TEKSTI	0794f2acb33d69af859dd57871d396598eebbfcacc0662186c625edb5c62926c
PAMJA	3134e5f67a76e818866cbddc1488458fda4ce99fb2f49f3f101dcba35a7b2806

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	07144c79078991c156dba65623f03523544dae89cd4109e141d34165dad40273
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. Krahajo 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/07144c79078991c156dba65623f03523544dae89cd4109e141d34165dad40273>

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



NDRIÇIM KULLA
Psikologjia e ankthit e
sundimitarit dhe frika e ditës së
llogarisë



AGIM NESHO
A mundet dhe si mundet të
rrezohet monstra e pushtetit



Pse vaji i kokosit në kafe mund të jetë i dëmshëm

10:24, 04/10/2026

ZMADHO TEKSTIN



Një dietolog ka paralajmëruar për trendin e shtimit të vajit të kokosit në kafënë e mëngjesit, duke thënë se pretendimet për përfitimet e tij shëndetësore mund të jenë të ekzagjeruara.

Në rrjetet sociale, disa influencues të shëndetit shtojnë një lugë vaj kokosi në kafe, duke pretenduar se kjo përshejton metabolizmin, rrit kolesterolin "e mirë" dhe jep më shumë energji. Por dietologu Alexander Leritz këshillon kujdes me këto pretendime.

Sipas tij, vaji i kokosit mund të jetë pjesë e një diete të ekuilibruar, por shqetësimi kryesor është përmbajtja e lartë e yndyrave të ngopura. Rreth 80% e yndyrave në vajin e kokosit janë të ngopura, duke e bërë atë të ndryshëm nga vajrat e ullirit apo avokados.

Një lugë gjelle vaj kokosi përmban rreth 120 kalori dhe 11-12 gramë yndyra të ngopura. Kjo duhet marrë parasysh nga personat që kontrollojnë marrjen ditore të kalorive ose përpiqen të menaxhojnë peshën.



më të lexuarat

Ilaçi në zhvillim ndihmon disa pacientë të humbasin deri në 1/4 e peshës trupore

A është e vërtetë që ... çiklizmi ndikon në fertilitet?

Çaji që zvogëlon fryrjen e barkut dhe shkrin kilogramët

Fëmijët e vegjël bëjnë rreth 18,000 hapa çdo ditë

Gati 6 në 10 persona me tension të lartë nuk e dinë se e kanë

Pse vaji i kokosit në kafe mund të jetë i dëmshëm

Dieta MIND mund të ngadalësojë plakjen e trurit me deri në 2.5 vite

Leritz thekson gjithashtu se, ndonëse vaji i kokosit mund të rrisë HDL-në, ose kolesterolin "e mirë", ai mund të rrisë edhe LDL-në, kolesterolin "e keq", krahasuar me vajrat që përmbajnë më shumë yndyra të pangopura dhe konsiderohen më të favorshme për zemrën.

Organizata Botërore e Shëndetësisë rekomandon që yndyrat e ngopura të përbëjnë më pak se 10% të energjisë ditore. Për një dietë prej 2000 kalorish, kjo do të thotë më pak se 22 gramë yndyra të ngopura në ditë. Një lugë vaj kokosi siguron më shumë se gjysmën e këtij kufiri.



Ekspteri thotë se nuk ka asgjë të keqe të shtosh vaj kokosi në kafe nëse të pëlqen, por nuk ka arsye ta konsumosh posaçërisht për përfitime shëndetësore.

"Nuk është e nevojshme ta shmangni plotësisht vajin e kokosit, por as ta shtoni qëllimisht në dietë për të përmirësuar shëndetin." /SF Weekly – Syri.net

© SYRI.net

Lexo edhe:



Çaji që zvogëlon fryrjen e barkut dhe shkrin kilogramët



Shkencëtarët zbulojnë molekulën në zorrë që mund të rrisë rrezikun e Alzheimerit



Vitamina C lidhet me më pak vdekje te personat me çrregullime të gjakut

Harrojeni sallatën jeshile: 6 zarzavate që mbrojnë kockat, zemrën, sytë dhe lëkurën

Reduktimi i ushqimeve ultra të përpunuara mund të lehtësojë simptomat e depresionit

TË NGJASHME



Më pak sheqer kur merrni antibiotikë ju mbrojnë mikrobiomën e zorrëve



Ksilitoli, ëmbëlsuesi 'i shëndetshëm' që lidhet me rritjen e rrezikut për infarkt dhe goditje në tru



Goditjet në tru te të rinjtë thuajse janë dyfishuar në 27 vjet



Një stërvitje në javë forcon muskujt, përmirëson lëvizshmërinë dhe ul rrezikun e rrëzimeve



Harrojeni sallatën jeshile: 6 zarzavate që mbrojnë kockat, zemrën, sytë dhe lëkurën



Gati 6 në 10 persona me tension të lartë nuk e dinë se e kanë



A është e vërtetë që ... çiklizmi ndikon në fertilitet?



Informacionet në SYRI.net do të gjëni opinionistë me emra të vendit tonë, investime dhe lajme që nuk do t'i gjëni diku tjetër. Lajmet në SYRI.net janë prodhim i SYRI.net dhe nuk lejohet marrja e tyre pa një komunikim të mëparshëm me redaksinë. Ju ftojmë të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendojnë se duhet. Staf i SYRI.net

Për informacione info@syri.net, për reklama marketing@syri.net

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.