

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	Kungulli i pjekur, aleati i shëndetit në vjeshtë! I pasur me vitamina e fibra, por diabetikët duhet të kenë kujdes - Shqiptarja.com
ADRESA	https://shqiptarja.com/lajm/kungulli-i-pjekur-aleati-i-shendetit-ne-vjeshte-i-pasur-me-vitamina-e-fibra-por-diabetiket-duhet-te-kene-kujdes
BURIMI	shqiptarja.com
GJENDJA	online

KOHA

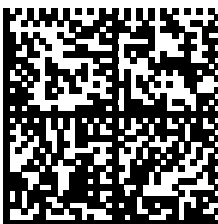
KAPUR NGA NE	4 tetor 2026, 11:31:19 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	4 tetor 2026, 11:28:10 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	b5a90d3cdd8766e940308a34ebc6c6622b8b3885e27f62550e7692f6c18c7174
TEKSTI	f86e5880993e878f1d94af552de0964ac4f08aa4ee778cd5936ac5d9df970d52
PAMJA	4ee3c5b79cac1847a41822f55270f7a877e1e794301eb25b09049febeedac04a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	0474295cdd2f27bb813a2f304bef42af8d36f09c2cdbd76a2a4077e2a53ef395
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/0474295cdd2f27bb813a2f304bef42af8d36f09c2cdbd76a2a4077e2a53ef395>

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



POP 5

Lajmet më të lexuara të 5 minutave të fundit



Raport: Paraja jashtë bankave rritet me 15.2% brenda një viti, qarkullojnë mbi 534.1 mld lekë! Tatimet-bizneseve: Mundësoni pagesa me kartë deri në fund të dhjetorit



Kungulli i pjekur, aleati i shëndetit në vjeshtë! I pasur me vitamina e fibra, por diabetikët duhet të kenë kujdes

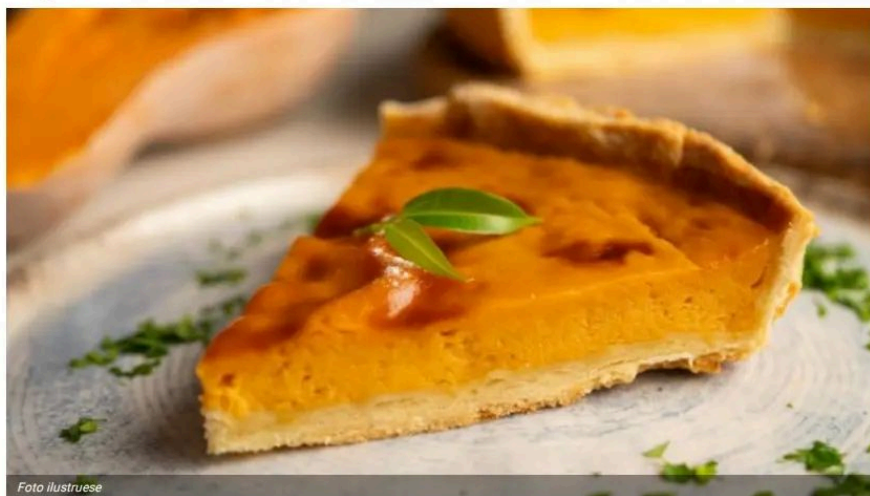


Foto ilustruese



Redaksia

4 Tetor, 13:24 | Përditësimi: 4 Tetor, 13:28

Share Tweet

A A

Kungulli është një nga ushqimet që nuk mungon në tryezat shqiptare gjatë vjeshtës. I pjekur në furrë, në supë, byrek apo petanik, ai jo vetëm që ka një shije karakteristike, por sjell edhe një sërë përfitimesh për organizmin.

I pjekur në furrë, kungulli ruan një pjesë të madhe të fibrave, vitaminave dhe mineraleve. Ai është veçanërisht i pasur me beta-karoten, pigmenti që i jep ngjyrën portokalli dhe që në organizëm shndërrohet në vitaminë A, e rëndësishme për shikimin dhe sistemin imunitar.

Një tjetër avantazh është se ka pak kalori. Në 100 gramë kungull ka rreth 30 kalori, ndaj konsiderohet një zgjedhje e mirë për ata që duan të mbajnë nën kontroll peshën. Përmbajtja e lartë e fibrave ndihmon në ndjesinë e ngopjes dhe favorizon funksionimin normal të sistemit tretës.

Kungulli përmban gjithashtu vitaminë C, vitamina të grupit B, si edhe minerale si kaliumi, kalciumi, hekuri dhe fosfori. Kaliumi ndihmon në ruajtjen e tensionit normal të gjakut dhe në funksionimin e muskujve dhe sistemit nervor, ndërsa antioksidantët që përmban kontribuojnë në mbrojtjen e qelizave nga stresi oksidativ.

Megjithatë, specialistët këshillojnë që personat me diabet të kenë kujdes. Edhe pse kungulli është i shëndetshëm, kur piqet mund të ndikojë më shumë në nivelin e sheqerit në gjak, ndaj rëndësi ka edhe sasia që konsumohet.

Rekomandohet të piqet pa sheqer ose mjaltë të shtuar, ndërsa kanella është një alternativë e mirë për t'i dhënë shije.

Si pjesë e një diete të larmishme dhe të balancuar, kungulli mbetet një nga produktet më të shëndetshme të stinës, duke kombinuar shijen me vlerat ushqyese. Në Shqipëri ai vazhdon të jetë një përbërës i rëndësishëm i kuzhinës tradicionale, i pranishëm në [receta](#) të ndryshme që kalojnë brez pas brezi.

U.D/Shqiptarja.com



TAG: Receta



Komente

Komento



Ndalohet rreptësisht ripublikimi i këtij shkrimi, sipas nenit 80, ligji 35/2016

SH
COM

Sondazhi i ditës:

3 Tetor, 19:15

Përveç autorit, ligji duhet të ndëshkojë edhe kë ka bërë publike videot intime private?

Po

Jo

Nuk e di

Kodi Etik

Kontakt

Rreth Nesh

Raportoni Ju

Puno me ne

[Shqiptarja.com]

Kërko



© 2011 - 2026 Shqiptarja.com - Ndalohet riprodhimi i paautorizuar i kesaj faqeje

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.