

**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 | Probleme me sheqerin në gjak? Këto 6 perime mund t'ju ndihmojnë ta mbani nën kontroll – Vizion Plus                                                                                                                                               |
| ADRESA  | <a href="https://www.vizionplus.tv/probleme-me-sheqerin-ne-gjak-keto-6-perime-mund-t-ju-ndihmojne-ta-mbani-nen-kontroll-2/">https://www.vizionplus.tv/probleme-me-sheqerin-ne-gjak-keto-6-perime-mund-t-ju-ndihmojne-ta-mbani-nen-kontroll-2/</a> |
| BURIMI  | vizionplus.tv                                                                                                                                                                                                                                     |
| GJENDJA | online                                                                                                                                                                                                                                            |

## KOHA

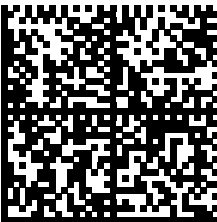
|                       |                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KAPUR NGA NE          | 5 tetor 2026, 20:03:37 UTC<br><i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>                            |
| DEKLARUAR NGA PORTALI | 5 tetor 2026, 20:01:23 UTC<br><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 | 951a036446177ff8e2ee13f8e7a9553d2205db2eb1ef137e90b96919171cd39a |
| TEKSTI     | d2ca47538d3eb202e0acd5cc52761c046ce29420fbd5e698a7f65544576e79d6 |
| PAMJA      | 5747270fb342f81171ef9bedd1c12ab0b18143f019920c09072418725e3c1f17 |

## ZINXHIRI I PROVËS

|               |                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KJO HYRJE     | 5fd6d25b75193879e144847f1579bf01222960db5086ccd767a57bd09fcb0bbd                                                                                                   |
| E MËPARSHMJA  | —                                                                                                                                                                  |
| RRËNJA MERKLE | —                                                                                                                                                                  |
| ANKORIMI      | nuk është ankoruar ende<br><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/5fd6d25b75193879e144847f1579bf01222960db5086ccd767a57bd09fcb0bbd>

## 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





ruajtjen e niveleve më të qëndrueshme të sheqerit në gjak, si pjesë e një diete të ekuilibruar.

Perimet jo niseshtore, të pasura me fibra, mund të ngadalësojnë tretjen dhe të ndihmojnë në shmangien e rritjeve të menjëhershme të sheqerit në gjak. Ndër zgjedhjet më të mira janë brokoli, perimet me gjethe jeshile, lakrat e Brukselit, bamjet, specat dhe angjinaret.

REKLAMË

### Brokoli

Brokoli është një perime e pasur me fibra, një lëndë ushqyese e rëndësishme për kontrollin më të mirë të sheqerit në gjak. Fibrat nuk shpërbëhen dhe nuk përthithen në të njëjtën mënyrë si karbohidratet e tjera gjatë tretjes, ndaj nuk shkaktojnë rritje të shpejta të sheqerit në gjak. Brokoli i papërpunuar përmban përbërës që shërbejnë si pararendës të sulforafanit.

Formimi i këtij përbërësi rritet kur brokoli pritet, përthitet ose gatuhet lehtë në avull. Studimet sugjerojnë se sulforafani mund të ndihmojë në rregullimin e sheqerit në gjak, përmirësimin e ndjeshmërisë ndaj insulinës dhe reduktimin e inflamacionit që lidhet me diabetin e tipit 2. Përfshirja e brokolit dhe perimeve të tjera jo niseshtore në vaktet e përditshme mund të ndihmojë gjithashtu në rritjen e ndjenjës së ngopjes dhe sigurimin e energjisë më të qëndrueshme.

Perimet me gjethe jeshile

5 Mazonarica ndryshon kungjën e bashkive Tiranë, Vorë e Kamëz, ja si...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



Perimet me gjethë të errëta, si lakra kale, spinaqi dhe sallata romaine, mund të jenë një zgjedhje e mirë për kontrollin e sheqerit në gjak. Përmbajtja e lartë e fibrave ndihmon në ngadalësimin e tretjes dhe mund të zbusë rritjen e sheqerit në gjak pas një vakti. Këto perime janë gjithashtu të pasura me magnez, kalium, antioksidantë dhe vitaminë K, lëndë ushqyese që mund të mbështesin nivelet e shëndetshme të sheqerit në gjak, tensionin e gjakut dhe reduktimin e inflamacionit. Kërkimet kanë treguar se konsumimi më i lartë i perimeve me gjethë jeshile lidhet me një rrezik më të ulët për zhvillimin e diabetit të tipit 2.

### Lakrat e Brukselit

Lakrat e Brukselit janë perime jo niseshtore, të ulëta në karbohidrate dhe të pasura me fibra. Kjo i bën ato një zgjedhje të përshtatshme për të ndihmuar në parandalimin e rritjeve të mëdha të sheqerit në gjak pas ushqimit. Kombinimi i fibrave, antioksidantëve dhe vitaminës C në lakrat e Brukselit mund të ndihmojë në ngadalësimin e përthithjes së karbohidrateve dhe në reduktimin e inflamacionit, duke mbështetur shëndetin metabolik. Disa të dhëna sugjerojnë gjithashtu se konsumimi më i madh i perimeve kryqëzore, si lakrat e Brukselit, mund të ndihmojë në mbrojtjen kundër zhvillimit të diabetit të tipit 2.

### Bamjet

Bamjet përmbajnë fibra, vitaminë C, vitaminë K dhe kalcium, duke i bërë ato një tjetër zgjedhje të mirë për personat që duan të mbajnë sheqerin në gjak më të qëndrueshëm. Ato përmbajnë një lloj karbohidrati të quajtur polisakarid, i cili mund të ndihmojë në uljen e sheqerit në gjak dhe në menaxhimin e rezistencës ndaj insulinës. Kur gatohen, bamjet çlirojnë një substancë me teksturë xhelatinoze, e cila përbëhet kryesisht nga polisakaride. Kjo substancë mund të ngadalësojë përthithjen e sheqerit në aparatit tretës dhe, si rezultat, të ndihmojë në parandalimin e rritjeve të menjëhershme të sheqerit në gjak pas vakteve.

### Specat

Specat e kuq, portokalli, të verdhë dhe jeshilë janë natyrshëm të ulët në kalori dhe karbohidrate, ndërsa përmbajnë sasi të konsiderueshme të vitaminës C. Ato kanë gjithashtu përmbajtje të lartë uji dhe fibra, gjë që ndihmon në ngadalësimin e tretjes dhe mund të parandalojë rritjet e shpejta të sheqerit në gjak. Vitamina C vepron si një antioksidant dhe mund të ndihmojë në reduktimin e stresit oksidativ, pra dëmtimit të qelizave. Kjo mund të kontribuojë në mbrojtjen kundër rezistencës ndaj insulinës dhe në mbështetjen e niveleve të shëndetshme të sheqerit në gjak.

### Angjinaret

Angjinaret janë një burim i pasur i fibrave të tretshme, të cilat ngadalësojnë tretjen dhe mund të ndihmojnë në një reagim më të qëndrueshëm të sheqerit në gjak pas ushqimit. Studimet sugjerojnë se konsumimi i rregullt i angjinareve mund të ndihmojë në përmirësimin e tretjes dhe rregullimin e sheqerit në gjak. Një nga arsyt mund të jetë përmbajtja e fibrave prebiotike. Këto karbohidrate nuk treten nga organizmi, por shërbejnë si ushqim për bakteret e dobishme të zorrëve dhe mund të kontribuojnë në stabilizimin e sheqerit në gjak.



WRITTEN BY  
**Redaksia Web**  
Gazetar/e · Vizion Plus

Të gjithë artikujt →

## Vazhdo të lexosh

LIFESTYLE

**Si të përgatiteni për një javë produktive**

Redaksia Web 5 Tet 20:58

LIFESTYLE

**Sulmet ruse në Kharkiv, 5 viktima d...**

Redaksia Web 5 Tet 19:40

LIFESTYLE

**Kur rënia e flokëve nuk është më normale**

Redaksia Web 5 Tet 18:47

REKLAMË

## Lini një koment

Komenti juaj \*

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri \*

E-mail \*

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin

REKLAMË



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



### Lajme

Politikë  
Vendi  
Bota  
Kronikë  
Lifestyle

### Programe

Programe  
Seriale  
Guida TV  
Video  
Ekipi i Vizion Plus

### Rrjeti

Rreth nesh  
Karriera  
Kontakt  
Reklamo me ne  
Dërgo lajmin tënd

### Ligjore

Kushtet e përdorimit  
Privatësia  
Cookies  
Politika editoriale

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.