

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	Eksptertët - Pjeshkë kundrejt shalqirit: Cili frut është më i mirë për sheqerin në gjak?
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/921299/pjeshke-kundrejt-shalqirit-cili-frut-eshte-me-i-mire-per-sheqerin-ne-gjak/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

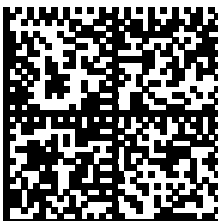
KAPUR NGA NE	5 tetor 2026, 20:58:00 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	5 tetor 2026, 20:38:01 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	9b226096582f648d976dd850e8ba15fd3e03c3b6408ab1519f61b9c7fae1c482
TEKSTI	c7e51028e04032f2717f7e56225a27b87703c007855036cc0d6ffd3a890e80a0
PAMJA	94964d74b0cdc37c0e5e6f99b70abfc1176ebac54aa4a822e8aa47965656f14a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a788128d2bcd2736cf512b2f9557a84faaead3ea035549f71538e05e34c2e171
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/a788128d2bcd2736cf512b2f9557a84faaead3ea035549f71538e05e34c2e171>

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



KIM MEHMETI

Piktori, me budallenjtë dhe hajdutët e vet, nuk e ndërtoi, por e rrënoi Shqipërinë



NDRIM KULLA

Psikologjia e ankthit e sundimtarit dhe frika e ditës së llogarisë



më të lexuarat

'Kanceri i gjirit nuk është dënim me vdekje'/ Kirurgja tregon çfarë duhet të dijë çdo grua

Ecja për vetëm 20 minuta mund të lehtësojë kapsllëkun: Zorrët reagojnë pothuajse menjëherë

Pijet dietike apo uji? Studimi 2-vjeçar zbulon cilat ndihmojnë më shumë në humbjen e peshës

Çaji që zvogëlon fryrjen e barkut dhe shkrin kilogramët

Zbulim premtues, terapia e re lufton kancerin e mushkërive dhe humbjen e masës muskulore

Çfarë i ndodh trupit pas 7 ditësh agjërimit? Shkencëtarët zbulojnë ndryshimet që nisin pas ditës së tretë

Pjeshkë kundrejt shalqirit: Cili frut është më i mirë për sheqerin në gjak?

22:38, 05/10/2026

ZMADHO TEKSTIN



Pjeshka dhe shalqiri janë të dyja fruta të njohura dhe ushqyese.

Por tre dietologëbthonë se një frut i vetëm është zgjedhja më e mençur për sheqerin në gjak.

Pjeshkat janë më të mira për sheqerin në gjak

Eksptetë ranë dakord se pjeshkët janë zgjedhja më e mirë për kontrollin e sheqerit në gjak.

Krahasuar me shalqirin, pjeshkët kanë një indeks glicemik më të ulët, një masë që tregon se sa një frut i caktuar e rrit sheqerin në gjak. Pjeshkat e papërpunuara kanë një indeks glicemik prej rreth 40, ndërsa shalqiri i papërpunuar është rreth 60, megjithëse vlerat e sakta mund të ndryshojnë.

Dallimi mund të jetë për shkak të përmbajtjes së fibrave të secilit frut. Një pjeshkë mesatare përmban afërsisht 2.3 gramë, krahasuar me 0.6 gramë për një filxhan shalqi të prerë në kubikë.

Fibra ndihmon në ngadalësimin e tretjes dhe thithjen e sheqerit, duke zbutur rritjen e sheqerit në gjak që ndodh pas ngrënies, shpjegoi Laura Isaacson, MS, RD, dietologe e regjistruar dhe drejtore të lartë e dietologjisë klinike në Vida Health.

Thjesht mos e anashkaloni lëkurën e pjeshkës - lëkura është veçanërisht e pasur me fibra.

Sa i rëndësishëm është ndryshimi?

Ndërsa pjeshkët janë më të mira për sheqerin në gjak, ekspertët thanë se ndryshimi ka rëndësi vetëm nëse keni prediabet ose diabet.

"Për shumicën e njerëzve pa diabet, nuk do ta mendoja shumë këtë zgjedhje", tha Brenda Davis, RD, dietologe dhe nutricioniste për HEALTH. "Të dyja janë fruta ushqyese dhe secila mund të përshtatet në një dietë miqësore me sheqerin në

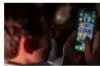
gjak."

Ndërsa indeksi glicemik i shalqirit konsiderohet i lartë, ngarkesa e tij glicemike - e cila përbën madhësinë e porcionit - është në fakt e ulët, falë përmbajtjes së lartë të ujit. "Të dy [frutat] ofrojnë një ngarkesë modeste të karbohidrateve dhe një përgjigje të krahasueshme dhe të butë ndaj sheqerit në gjak", shtoi Isaacson.

Për mbështetje të mëtejshme të sheqerit në gjak, ekspertët rekomandojnë kombinimin e të dy frutave me proteina dhe yndyrna të shëndetshme. "Ushqimet e pasura me proteina si djathi ose kosi, si dhe yndyrnat e shëndetshme si gjalpi i arrave mund të ndihmojnë në ngadalësimin e përgjigjes glicemike të këtyre frutave", tha për HEALTH Staci Gulbin, MS, RDN, një dietologe dhe shkrintare mjekësore./ [Health](#).

© SYRI.net

Lexo edhe:



Tre mënyra si rrjetet sociale po dëmtojnë të rinjtë, sipas një studimi të rëndësishëm



Mjekët japin alarmin: Shmangni ëmbëlsirat gjatë trajtimit me antibiotikë



Trajtimi i depresionit pas diagnozës së kancerit ul me 21% rrezikun e vdekjes

Trajtimi i depresionit pas diagnozës së kancerit ul me 21% rrezikun e vdekjes

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

TË NGJASHME



Zbulim premtues, terapia e re lufton kancerin e mushkërive dhe humbjen e masës muskulore



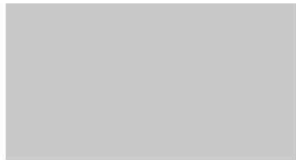
Pijet dietike apo uji? Studimi 2-vjeçar zbulon cilat ndihmojnë më shumë në humbjen e peshës



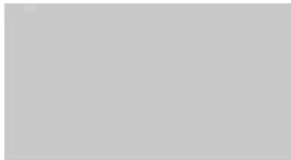
Ecja për vetëm 20 minuta mund të lehtësojë kapsllëkun: Zorrët reagojnë pothuajse menjëherë



'Kanceri i gjirit nuk është dënim me vdekje'/ Kirurgja tregon çfarë duhet të dijë çdo grua



Bakteret e zorrëve mund të tregojnë sa shpejt po plakët truri



A ju bën vërtet çokollata të lumtur? Ja mitet dhe faktet që duhet të dini



Pse vaji i kokosit në kafe mund të jetë i dëmshëm

[LAJME](#) [POLITIKË](#) [KRONIKË](#) [EKONOMI](#) [KOSOVA](#) [BOTË](#) [KULTURË](#) [SHKENCË](#) [SPORT](#) [JETË/STIL](#) [TRASHËGIMI](#) [MIEDIS](#) [ARKIVA](#)



SYRI.net është agjencia më e madhe e lajmeve në Shqipëri, që brenda një kohe të shkurtër është kthyer në lider të informacionit. Në SYRI.net do të gjeni opinionistë më me emër në vendin tonë, investigime dhe lajme që nuk do ti gjeni 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 ftojme të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendoni se duhet. Stafi i SYRI.net

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