

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	Edamameja, snack-u i pasur me proteina që mund të ndihmojë në uljen e kolesterolit... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/edamameja-snack-u-i-pasur-me-proteina-qe-mund-te-ndihmoj-e-ne-uljen-e-kolesterolit/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

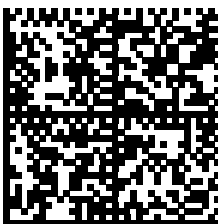
KAPUR NGA NE	6 tetor 2026, 16:16:18 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 tetor 2026, 16:13:06 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	0197ba93a9685ada15a9466afee743cc220224c41989f2482752292d113a3617
TEKSTI	a4e203af79596e7229e2bf37daec09d68617fedee257d688e6dcddfa469ba3cc
PAMJA	17bd829b7f255f9d998bee6a415253efdd1bfc2bbb5a7cf750b1ec6d5d75d38b

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	ba8ab1161595d03625007be891adc7501f752708d2d87caeabb1267baa87bd45
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/ba8ab1161595d03625007be891adc7501f752708d2d87caeabb1267baa87bd45>

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

Edamameja, snack-u i pasur me proteina që mund të ndihmojë në uljen e kolesterolit...



Gleria Liço

06 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Nëse po kërkon një ushqim të shëndetshëm që mund t'ju ndihmojë të menaxhoni nivelin e kolesterolit, edamameja mund të jetë një zgjedhje shumë e mirë. Dietologët e rekomandojnë si një snack të pasur me proteina bimore, fibra dhe yndyra të shëndetshme për zemrën. Edamameja janë kokrra të sojës së re dhe përmbajnë rreth 18 gramë proteina në një porcion. **Proteina e sojës është lidhur në studime klinike** me uljen e kolesterolit LDL, i njohur gjerësisht si “kolesteroli i keq”. Një analizë e madhe studimesh ka treguar se konsumimi i rreth 25 gramëve proteinë soje në ditë mund të lidhet me ulje të nivelit të LDL-së dhe kolesterolit total.

Një tjetër avantazh i edamames është përmbajtja e saj e fibrave, veçanërisht fibrave të tretshme. Këto fibra mund të ndihmojnë organizmin të largojë një pjesë të kolesterolit përpara se ai të përthithet përsëri në qarkullimin e gjakut. Edamameja ka gjithashtu pak yndyra të ngopura. Kjo është e rëndësishme, pasi një konsum i lartë i yndyrave të ngopura, të cilat gjenden kryesisht në disa produkte shtazore si mishi dhe bulmeti, mund të rrisë nivelin e kolesterolit LDL.

Pse është një zgjedhje më e mirë se patatinat?

Shumë snack-e të zakonshme, si patatinat, krakerat, pretzelat dhe ëmbëlsirat, mund të ofrojnë kryesisht kalori dhe karbohidrate, por shpesh kanë pak proteina dhe fibra. Për këtë arsye, ato mund të mos japin të njëjtën ndjesi ngopjeje. Në të kundërt, kombinimi i proteinave dhe fibrave në edamame mund t'ju ndihmojë të ndiheni të ngopur për më gjatë dhe të shmangni ushqimet e shpeshta mes vakteve. Edamameja është gjithashtu shumë e lehtë për t'u përfshirë në dietë. Mund të konsumohet si snack, të shtohet në sallata, të shërbehet si garniturë pranë një vakti ose të

kombinonet me perime dhe drithera integrale. megjandë, ekspertet theksojnë se një ushqim i vetëm nuk mund të ulë kolesterolin. Edamameja funksionon më mirë si pjesë e një regjimi ushqimor të ekuilibruar, ku përfshihen perime, fruta, drithëra integrale, arra, bishtajore dhe burime të tjera të proteinave bimore. **Në këtë mënyrë, një snack i thjeshtë si** edamameja mund të jetë një hap i vogël, por i dobishëm, drejt një ushqyerjeje më të mirë dhe një zemre më të shëndetshme.

LAJME TË NGJASHME



Alarmuese, ja se çfarë i ndodh trupit tuaj kur hani një qese të tërë me patatina!

2 MIN



Blogerja amerikane e cila ha me duar peshkun "tërbon" britanikët: "E çmendur...!"

1 MIN



Ndalohej shitja e patatinave me qeska të mëdha paketimi!

1.5 MIN



U arrestua për vjedhje patatinash, aktori i njohur zbulon si qëndron e vërteta!

1.5 MIN



Kujdes, edhe ushqimet e shëndetshme mund të përmbajnë ngjyruar artificialë!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



Spektakël në Spanjë, mijëra njerëz ndjekin garën e "kullave njerëzore"/VIDEO!



Studim/Vetëm një në 562 ka probabilitet për të gjetur dashurinë e vërtetë!



Kryebashkiaku Veliaj mesazh me IA: Dreka falas për çdo nxënës, asnjë pengmarrje nuk na ndal...



Videot intime të Adi Hilës, bëhet denoncimi i parë në komisarjat/ Këngëtarja nga Kosova shkon me emra në polici, merret deklarata edhe e një artisti të ri!



"Mund ta barazonim"/ Sinemati komenton ndeshjen me Finlandën: Berisha ishte i fundit që duhet ta bënte atë gabim!



"Game of Thrones: Aegon's Conquest" do të mbërrijë në kinema në vitin 2029?



A i kryqëzon këmbët? Ky zakon mund të tregojë se...



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 dekade!

EDITORI SUGJERON



Edamameja, snack-u i pasur me proteina që mund të ndihmojë në uljen e kolesterolit...



Kungulli apo kungulli i gjalpër, cili është më i mirë për fibrat dhe kaliumin?!



A po e zëvendëson AI dashurinë?! Aplikacionet e takimeve po i besojnë inteligjencës artificiale...



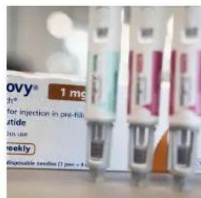
"Influencuesit e vetmisë" po bëhen virale/Pse gjithnjë e më shumë njerëz po zgjedhin të jenë vetëm?!



A ka vërtet nevojë trupi për "detox"?! Ja çfarë ndodh kur ndryshoni zakonet e përditshme...



Tronditëse/Gen Z po kërkon intimitet te AI! A po zëvendësohen lidhjet njerëzore nga teknologjia...



Mund të tingëllojë qesharake, por kur njëri partner dobësohet shumë a mund të ndryshojë kjo një marrëdhënie?!



Çfarë e bën një dasmë të bukur sot?! Pak flirt dhe kaos, jo tre ditë në një...



A po ju zbrazin takimet romantike 'portofolin'?! Ja zgjidhja më e lirë...



A ndikon çiklizmi te fertiliteti?! Ja çfarë thonë ekspertët...

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.