

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	8 kombinime ushqimore që ndihmojnë trupin të përthithë më mirë lëndët ushqyese! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/8-kombinime-ushqimore-qe-ndihmojne-trupin-te-perthithe-me-mire-lendet-ushqyese/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

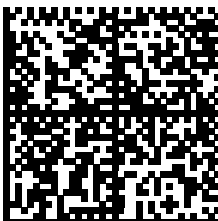
KAPUR NGA NE	6 tetor 2026, 19:24:20 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 tetor 2026, 19:19:48 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	0dfa17fb041981107628696d194e9daeb7a6a891ed3835c72e874c8728ae7c04
TEKSTI	ef77fb9ce1fd492e76ace912dfc798e2d5014a18d271eeb974004be1e8733561
PAMJA	6347011225f13760c516842af487af5a8c72f2aa90d6b9c261cbb0eb1650d659

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	2429cd1596aad77667f433b36d51cadfcad4ffc0e39e641c9342590e4c9d250d
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/2429cd1596aad77667f433b36d51cadfcad4ffc0e39e641c9342590e4c9d250d>

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



Health & Beauty Lifestyle

8 kombinime ushqimore që ndihmojnë trupin të përthithë më mirë lëndët ushqyese!



Gleria Liço

06 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Të ushqehesh shëndetshëm nuk ka të bëjë vetëm me zgjedhjen e ushqimeve të pasura me vitamina dhe minerale. Edhe mënyra se si i kombinoni ato mund të ndikojë në mënyrën se si trupi i përthith dhe i përdor lëndët ushqyese. **Disa kombinime të thjeshta mund të** ndihmojnë në përthithjen e vitaminave, mineraleve dhe antioksidantëve, ndërsa të tjera mund të mbështesin shëndetin e zorrëve, kockave dhe nivelin më të qëndrueshëm të sheqerit në gjak.

1. Karota dhe humus

Karotat janë të pasura me beta-karoten, një përbërës që trupi e shndërron në vitaminë A. Meqë karotenoidet përthithen më mirë në prani të yndyrave, kombinimi i karotave me humus mund të jetë një zgjedhje e mirë. Humusi përmban tahini dhe vaj ulliri, të cilat ofrojnë yndyra të shëndetshme.

2. Vezë dhe perime

Yndyra që gjendet në të verdhën e vezës mund të ndihmojë trupin të përthithë më mirë disa lëndë ushqyese të tretshme në yndyrë, përfshirë karotenoidet dhe vitaminën E. Një omëletë me perime ose një vezë mbi një sallatë është një kombinim i thjeshtë dhe ushqyes.

3. Spinaq dhe portokall

Spinaqi përmban hekur me origjinë bimore, i cili nuk përhithet aq lehtë sa hekuri nga produktet shtazore. Vitamina C ndihmon në rritjen e përhithjes së këtij hekuri. Prandaj, kombinimi i spinaqit me portokall, specia të kuq, **luleshtrydhe ose limon mund** të jetë veçanërisht i dobishëm.

4. Çaj jeshil dhe limon

Çaji jeshil përmban EGCG, një antioksidant me potenciale të ndryshme shëndetësore. Disa studime laboratorike sugjerojnë se vitamina C mund të ndihmojë në stabilizimin dhe përhithjen e tij. Shtimi i pak limoni në çajin jeshil mund të jetë një mënyrë e thjeshtë për ta kombinuar.

5. Shafran i Indisë dhe piper i zi

Kurkumina, përbërësi aktiv i shafranit të Indisë, nuk përhithet lehtësisht nga organizmi. Piperina që gjendet në piperin e zi mund të përmirësojë përhithjen e saj. Për këtë arsye, të dyja mund të përdoren së bashku në gatime.

6. Salmon dhe perime me gjethe jeshile

Salmoni është një nga burimet ushqimore të vitaminës D, e cila ndihmon trupin të përhithë kalciumin. Kombinimi i salmonit me perime të pasura me kalcium, si lakra kale ose bok choy, krijojnë një vakt të dobishëm për shëndetin e kockave.

7. Kos dhe banane

Kosi përmban probiotikë, ndërsa bananet ofrojnë fibra që mund të ushqejnë bakteret e dobishme të zorrëve. Kombinimi i probiotikëve dhe prebiotikëve mund të ndihmojë në mbështetjen e **një mikrobiome të shëndetshme të zorrëve**.

8. Mollë dhe gjalpë kikiriku

Molla është e pasur me fibra dhe karbohidrate, ndërsa gjalpi i kikirikut siguron proteina dhe yndyra. Kur konsumohen së bashku, këto ushqime mund të ndihmojnë në ngadalësimin e përhithjes së karbohidrateve, duke ofruar energji më të qëndrueshme dhe duke ndihmuar në mbajtjen e sheqerit në gjak më të balancuar. Në fund, nuk është e nevojshme të ndiqni kombinime perfekte në çdo vakt. Më e rëndësishmja është një dietë e larmishme, me fruta, perime, drithëra integrale, proteina të shëndetshme dhe yndyra të mira. Megjithatë, këto kombinime të thjeshta mund t'ju ndihmojnë të merrni më shumë vlera ushqyese nga ushqimet që konsumoni çdo ditë.

LAJME TË NGJASHME

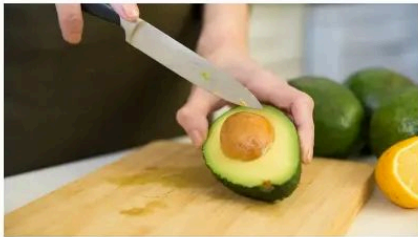




Bledi Mane reagon pas sulmit me vezë nga protestuesit!
3 MIN



Dietologia tregon 5 mënyra të thjeshta për ta bërë mëngjesin më energjik...
3 MIN



10 ushqime të pasura me kalium që mund të hani në vend të avokados...
1 MIN



Të dobët dhe e keni të vështirë të shtoni peshë?!
Proveni këto ushqime...
2.5 MIN



Vezë e rrahur apo bukë e thekur me gjalpë kikiriku?!
Ja se cila sugjerohet për një mëngjes të shëndetshëm...
3 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 komisariat/
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!



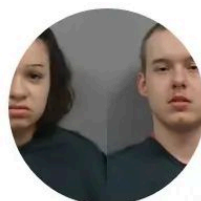
"Game of Thrones: Aegon's
Conquest" do të mbërrijë në
kinema në vitin 2029?



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



Zakonet që tregojnë se trupi dhe
mendja juaj kanë nevojë për më
shumë pushim!

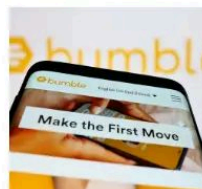


Foshnja ndërron jetë nga kokaina
që mori nga qumështi i nënës,
prindërit i shpëtojnë burgut!



Kini kujdes/129 substancat e
klasifikuara si kancerogjene!

EDITORI SUGJERON



8 kombinime ushqimore që ndihmojnë trupin të përthithë më mirë lëndët ushqyese!

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

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

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

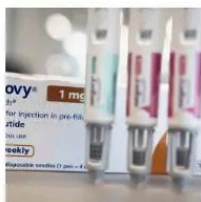
"Influencuesit e vetmisë" po bëhen virale/Pse gjithnjë e më shumë njerëz po zgjedhin të jenë vetëm?!



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...

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

Kontaktoni
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.