

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	5 pijet që duhet të shmangni çdo ditë nëse po përpiqeni të ulni sheqerin! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/5-pijet-qe-duhet-te-shmangni-cdo-dite-nese-po-perpiqeni-te-ulni-sheqerin/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

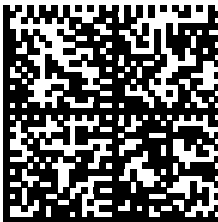
KAPUR NGA NE	6 tetor 2026, 19:39:51 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 tetor 2026, 19:32:38 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	562f27753de218a37be72364887f3151330cee0d8b19f7c9081bc7b7fc368cc2
TEKSTI	e9676afa12fbe384fd177c5a11df63c701e548967ddba143484568bbc5a19364
PAMJA	35ad0193a375bc926a87c1f655597c62efba9060d6680bb98ab7c8b4bbc19392

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e291fb6b251158e8fb9b4ebbd84230cd5dbe1670d3e584340cc45aa869b13fc5
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/e291fb6b251158e8fb9b4ebbd84230cd5dbe1670d3e584340cc45aa869b13fc5>

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

5 pijet që duhet të shmangni çdo ditë nëse po përpiqeni të ulni sheqerin!



Gleria Liço

06 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kur përpiqemi të ulim sasinë e sheqerit në dietën tonë, shpesh fokusohemi te ëmbëlsirat, çokollatat apo ushqimet e përpunuara. Por një pjesë e konsiderueshme e sheqerit mund të vijë edhe nga pijet që konsumojmë çdo ditë, madje edhe nga ato që mund të duken si zgjedhje të shëndetshme. Konsumimi i tepërt i sheqerit lidhet me një sërë problemesh shëndetësore, përfshirë rrezikun më të lartë për obezitet, diabet të tipit 2 dhe sëmundje të zemrës. Nëse dëshironi të reduktoni sheqerin, **ekspertët sugjerojnë t'u kushtoni** vëmendje këtyre pesë pijeve.

1. Pijet e gazuara

Pijet e gazuara janë ndër burimet më të mëdha të sheqerit të shtuar. Një kanaçe prej rreth 470 ml cola mund të përmbajë rreth 31 gramë sheqer. Kjo sasi është pothuajse sa kufiri i rekomanduar ditor i sheqerit të shtuar për burrat dhe e tejkalon atë për gratë. Konsumimi i shpeshtë i pijeve të gazuara është lidhur edhe me probleme si presioni i lartë i gjakut dhe rreziku për sëmundje kronike.

2. Lëngu i frutave

Edhe pse lëngu i frutave përmban disa vitamina dhe minerale, ai mund të ketë shumë sheqer. **Një gotë prej rreth 240 ml lëng** frutash mund të përmbajë afërsisht 29 gramë sheqer. Për këtë arsye, është më mirë të kufizohet sasia e lëngjeve dhe të preferohen frutat e plota, të cilat përmbajnë edhe fibra.

3. Pijet energjike

Pijet energjike mund të jenë veçanërisht të pasura me sheqer. Një kanaçe prej rreth 470 ml mund të përmbajë deri në 59 gramë sheqer, në varësi të markës. Edhe pse këto pije ofrojnë kafeinë dhe disa vitamina, këto lëndë ushqyese mund të merren më lehtë nga ushqime të tjera pa sasinë e madhe të sheqerit.

4. Pijet sportive

Pijet sportive përdoren shpesh për hidratim dhe rikthimin e elektroliteve pas aktivitetit fizik. Megjithatë, për personat që nuk kryejnë ushtrime intensive për periudha të gjata, ato mund të sjellin sheqer të panevojshëm. Një shishe prej rreth 600 ml mund të përmbajë rreth 32 gramë sheqer.

5. Qumështi me çokollatë

Qumështi me çokollatë ofron proteina, kalcium dhe disa vitamina e minerale, por përmban edhe një sasi të konsiderueshme sheqeri. Një gotë prej rreth 240 ml mund të **ketë afërsisht 25 gramë sheqer.**

Çfarë të pini në vend të tyre?

Nëse dëshironi të ulni sheqerin, nuk është e nevojshme të hiqni dorë menjëherë nga çdo pije që ju pëlqen. Mund të bëni zëvendësime graduale, si ujë mineral ose i gazuar pa sheqer, ujë me fruta të freskëta ose barishte aromatike dhe çaj i përgatitur në shtëpi pa sheqer të shtuar. Në fund, kontrollimi i pijeve që konsumoni çdo ditë mund të jetë një mënyrë e thjeshtë për të ulur ndjeshëm marrjen e sheqerit dhe për të krijuar zakone më të **shëndetshme ushqimore.**

LAJME TË NGJASHME



Kujdes! Këto janë 5 pije që nuk duhet t'i përzieni me proteinën pluhur...

3 MIN



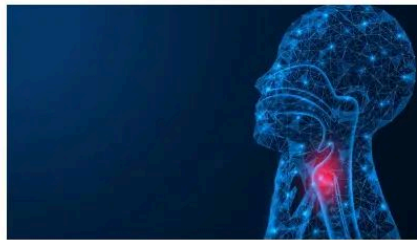
A e keni pyetur ndonjëherë veten se kush janë ato ushqime që shkaktojnë fryrje dhe përse ndodh kjo?!

4.5 MIN



Këto janë 10 ushqimet më të pashëndetshme në botë...

4.5 MIN



A keni dëgjuar ndonjëherë për ushqimet që përkeqësojnë shëndetin e fytit? Epo ja tek janë...

2 MIN



Kujdes! Këtu janë ushqimet që duhet të shmangni pas të 40-ve për shëndetin tuaj...

1 MIN



Spektakel në Spanjë, mijera 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



5 pijet që duhet të shmangni çdo ditë nëse po përpiqeni të ulni sheqerin!



8 kombinime ushqimore që ndihmojnë trupin të përbëhet me mirë lëndët ushqyese!



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



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



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



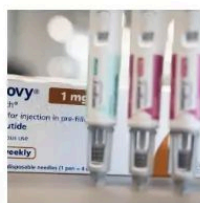
"Influenca e vetmisë" po bëhen virale/Pse gjithnjë e më shumë njerëz po zgjedhin të jenë vetëm?!



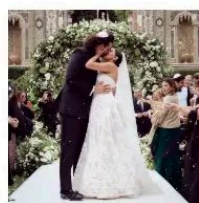
A ka vërtet nevojë trupi për "detox"?! Ja çfarë ndodh kur ndryshoni zakonet e përditshme...



Tronditëse/Gen Z po kërkon intimitet të 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...

RRETH NESH	KONTAKT	COPYRIGHTS	LINKS
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.	Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania Email: Tel: +355 69 208 0500 +355 69 442 8873	Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.	Kontakti 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.