

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	Të pish kafe esëll apo jo? Të hash darkë apo mos hash? Altin Joka jep disa përgjigje për dilemat rreth ushqimit! - Shqiptarja.com
ADRESA	https://shqiptarja.com/lajm/te-pish-kafe-esell-apo-jo-te-hash-darke-apo-mos-hash-altin-joka-jep-disa-pergjigje-per-dilemat-rreth-ushqimit
BURIMI	shqiptarja.com
GJENDJA	online

KOHA

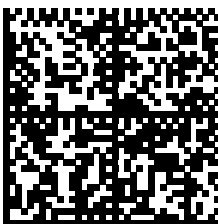
KAPUR NGA NE	7 tetor 2026, 14:35:02 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 tetor 2026, 14:29:33 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	0562f695978df903472eb5aebda6309873e05544b8dc6bfff6422c9ca0e85588a
TEKSTI	495a05d5f2c1e9d5b4a21dc428fdd53504a942c83ef1ae448bd9a9e0ad0d6ebd
PAMJA	e4ed4a5586bca12080ff21e83ee46add9ca29aafad7fceb0d20c5ba9919d7f88

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	37e0908b2deb4e310b3a37ba6cd31b5f9b12c04bebf223715b4f21f71504909f
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/37e0908b2deb4e310b3a37ba6cd31b5f9b12c04bebf223715b4f21f71504909f>

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



POP 5

Lajmet më të lexuara të 5 minutave të fundit



Tre fitore dhe një humbje në Ligen e Kombeve, Shqipëria ngjitet një pozicion në renditjen e re të FIFA-s

<>

Shëndeti

Lajme nga emisionet

Të pish kafe esëll apo jo? Të hash darkë apo mos hash? Altin Joka jep disa përgjigje për dilemat rreth ushqimit!

A po ushqehemi gabim? Kafeja, buka, mishi, qumështi dhe darka – Altin Joka zbulon të vërtetën

■ VIDEO - EMISIONI I PLOTE RREZE DIELLI 7 TETOR



Redaksia

7 Tetor, 16:25 | Përditësimi: 7 Tetor, 16:29

f Share Tweet



A A

Nutricionisti [Altin Joka](#), i ftuar në emisionin "Rreze Dielli" në Report Tv, ka ndarë me publikun disa këshilla për shumë prej pikëpyetjeve që kemi lidhur me konsumimin e produkteve apo edhe vakteve. Ai ka shpjeguar edhe disa informacione të cilat shpeshherë keqinterpretohen, duke dhënë informacione të gabuara.

Kafeja, a është e dobishme për shëndetin?

Studimet tregojnë se personat që konsumojnë kafe kanë jetëgjatësi më të madhe dhe përfitojnë efekte të ndryshme shëndetësore. Analizat kanë treguar se ata që pinë kafe kanë tendencë të jetojnë më gjatë, ndërsa personat që nuk konsumojnë kafe kanë më shumë gjasa të preken nga sëmundje kardiovaskulare, si ataket cardiake, apo edhe nga sëmundje të tjera, përfshirë tumoret. Këto përfitime janë vërejtur edhe në lidhje me diabetin. Vetëm për sëmundjen e Parkinsonit janë realizuar 11 studime.



LEXO EDHE:

Java e përgjegjësi: Hëna e Re sjell ndryshime të forta – Çfarë kanë rezervuar yjet për secilën shenjë?



"Kafeja është e ndërtuar nga acidi kuinik, i cili është pjesë e vaksinave për sistemin imunitar. Ajo ka mangan, antioksidantë, vitamina B2, B5, B9 dhe 16 mijë fitonutrientë. Pirja e kafesë esëll nuk ndikon, nuk është e dëmshme dhe nuk lidhet me kortizolin. Nuk ka prova që dëmton kur pihet esëll. Mund të pihen 3-4 filxhanë, por qëndroni më mirë te mesatarja, pra 2 kafe në ditë. Në darkë nuk duhet të përdoret, pasi dobëson gjumin dhe mund të krijojë probleme", thekson Joka.

Ata që vuajnë nga tensioni duhet të jenë të kujdesshëm, por mund ta konsumojnë. Nuk ka asnjë provë pse nuk duhet konsumuar kafeja me qumësht.

Mëngjesi, a është vakti më i rëndësishëm i ditës?

A duhet ngrënë gjithmonë mëngjes? Jo domosdoshmërisht. Merreni përgjigjen nga sinjalet e trupit tuaj.

Ka studime, ndërsa revista amerikane e nutricionit e sheh mëngjesin si të dobishëm, por nga ana tjetër ka edhe studime që tregojnë se agjërimi në mëngjes mund të rregullojë dhe qetësojë trupin, duke bërë një detoksifikim. Ai që ka nivel të lartë aktiviteti mund të ketë nevojë për kalori.



"Dëgjoni trupin tuaj, kjo është e rëndësishme", këshillon Joka.

Darka, a duhet ngrënë?

Ka njerëz që çohen herët në mëngjes dhe nuk konsumojnë shumë drekë. Patjetër që mund të hanë darkën. Ne varem nga hormonet tona, të cilat funksionojnë nga ritmi cirkadian. Zgjimeti, aktiviteti i ditës etj., ndikojnë. Mifaton që të mos konsumojmë rëndë dhe të hamë dy orë para gjumit. T'i mohosh

vetes darkën nuk më duket logjike. Trupi ynë është ndërtuar në mënyrë perfekte. Duhet të kuptosh nëse ke uri të vërtetë apo ndikohesh nga stresi.

A është buka armike e shëndetit tonë?

Nëse ka një nga ushqimet më të transformuara, është buka. Mielli është varfëruar dhe rafinuar shumë. Miellit i hiqen krundet, fibrat dhe mineralet dhe mbetet gluten dhe niseshte. Më pas pasurohet me suplemente dhe minerale shtesë. Sot, më shumë se 40 për qind e glutenit është më i përqendruar. Bujqësia po përdor substanca problematike. Fermentimi ndodh brenda një ore dhe kjo sjell probleme në organizëm. Niveli i acidit propionik është i shtuar që buka të rrijë gjatë dhe të mos krijojë myk. Fryrësit ndikojnë shumë. Disa elemente zbardhin dhe plakin miellin.

Prodhim i aloksanit ndikon në pankreas. Zgjidheni bukën vetë, me drithëra të plota. Atëherë konsumojeni. Është e rëndë në dorë, por e lehtë për stomakun.

Mishi, a rekomandohet të konsumohet çdo ditë?

Menuja me proteina duhet të ketë ekuilibër dhe balancë. Mishi nuk mund të jetë primar. Mishi i pulës është gjashtëfishuar në konsum, ndërsa mishi i viçit është dyfishuar. Kafshët dhe ushqimi në ferma sjellin probleme. Ndaj, dieta më e mirë është 80 për qind bimë dhe 20 për qind mish. Veganët e kanë hequr mishin, grupi i dytë thotë se duhet konsumuar 200 gramë në ditë, ndërsa grupi i tretë thotë se dy ose tre herë në javë është i mjaftueshëm.

Qumështi, sa i dobishëm është?

Të gjitha shkollat e mendimit na kanë mashtruar në lidhje me qumështin çdo mëngjes për kockat. Një fushatë e mbështetur, në Harvard u bënë shumë studime dhe dolën në rekomandime që qumështi që konsumohet çdo ditë nuk ka të tilla rezultate. Qumështi i kutive ka sjellë probleme me laktozën. Qumështi i papërpunuar ka shumë acide yndyrore, ndryshe nga ai i kutive.

Dilemat për konsumimin e vajit të kokosit

Vaji i kokosit a është i shëndetshëm? Disa thonë po, disa thonë jo!



"Ka studime që thonë se është ndër vajrat më të shëndetshëm. Konsiderohet si "pema e jetës". Ndikon te metabolizmi, përmban elemente që përmirësojnë zembrën dhe nivelin e kolesterolit, është antiinflamator, ruan shëndetin e zembrës dhe ka vitaminë E, kalcium, magnez etj.", thotë Joka.

Ketonet furnizojnë trurin pa pasur nevojë për insulinë. Është i mirë edhe për pastrimin e mëlçisë dhe për trajtimin e disa kancerëve.

Konsumimi i sheqerit

Sheqeri, niveli i obezitetit dhe sëmundjet kardiovaskulare vijnë nga sheqeri. Veç kësaj, sjell probleme me hiperaktivitetin, astmën, lëkurën, shkakton probleme me hemorroidet dhe ekzemat, dëmton strukturën e ADN-së tonë, dëmton pankreasin dhe sjell çekuilibër hormonal. Të gjitha këto sjellin edhe rreziqe për kancer në laring apo zorrë. Duhet të jemi shumë të ekuilibruar.

MC/Shqiptarja.com

TAG:

Rreze Dielli

Intervista

Altin Joka

Shëndeti

Keshilla shëndeti

Te vërtetat e ushqimit

Nutricion

Komente

Komento



Ndalohet reprintsisht ripublikimi i këtij shkrimi, sipas nenit 80, ligji 35/2016

SH
COM

Sondazhi i ditës:

3 Tetor, 19:15

Përveç autorit, ligji duhet të ndëshkojë edhe kë ka bërë publike videot intime private?

Po

Jo

Nuk e di

Lajme të tjera



Altin Joka: Toka jonë po vdes, jemi brezi më injorant në histori



Altin Joka



Ulliri, një "magji" për organizmin! Vaji i ullirit, por edhe gjethet mund të kombinohen në dhjetëra receta shëndeti!



45+? Kujdes me PROSTATËN! Ylli Merja tregon kurën bimore me efikase

20 Shtator 15:20

1 Tetor, 14:57



Tetori sjell ndryshime dhe surpriza! Çfarë i pret 12 shenjat e zodiakut? Horoskopi nga Denisa Shyle

28 Shtator, 14:21

30 Shtator, 16:14



Pse kemi mungesa ushqyese edhe kur ushqehemi shëndetshëm? Ja çfarë duhet të dini! / Altin Joka tregon hapat për përthithjen e vitaminave dhe mineraleve

23 Shtator, 16:17



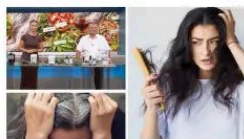
Fara e zezë, nga tradita popullore te përdorimi i saj për shëndetin: Përfitimet, mënyrat e përdorimit dhe kujdesi

21 Shtator, 16:06



Java e katërt e shtatorit: Dita barazohet me natën, kujdes nga tensionet dhe konfliktet! Ja si ndikon te shenjat e horoskopit...

21 Shtator, 14:53



Rënia e flokëve në vjeshtë: Shkaqet dhe mënyrat natyrale për t'i forcuar / Ylli Merja tregon dhe recetën natyrale për thinjat

14 Shtator, 15:45



Fundjavë e vështirë për të gjitha shenjat, kujdes me udhëtimet! Rikthimi i Shironit ditën e premte sjell tensione

14 Shtator, 14:16



'Tërmet në rrjetet sociale, protesta mund të bëhet e dhunshme, 'Chironi' rikthehet në Dash', astrologia Denisa Shyle flet për muajin Shtator

8 Shtator, 16:12



'Reze Dielli' nis sezonin e ri më 7 shtator, plot surpriza, ide të reja dhe imazh të ri në kuzhinë

4 Shtator, 16:06



Report Tv nis sezonin e ri televiziv/ Ekrani pa 'barriera', lajme në kohë reale, analiza e debate politike! Rikthehet emisioni '112' (VIDEO)

1 Shtator, 17:25

Kodi Etik

Kontakt

Rreth Nesh

Raportoni Ju

Puno me ne

[Shqiptarja.com]

Kërko

© 2011 - 2026 Shqiptarja.com - Ndalohej riprodhimi i paautorizuar i kësaj faqeje

Pamja këtua është e ri-koduara 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.