

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	Cilat janë 5 pijet që është më mirë t'i shmangni pranë marrjes së magnezit? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cilat-jane-5-pijet-qe-eshte-me-mire-ti-shmangni-prane-marrjes-se-magnezit/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

KAPUR NGA NE	7 tetor 2026, 16:03:36 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 tetor 2026, 15:52:55 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	161ee9fe5c01baf01778bae5b5cda937ae0b6dec6f6b7892ce60f329268cd52c
TEKSTI	0190588b0467131a9232a0111be2f74d76eab3296816cfb2dc45b64b6f06d271
PAMJA	4c81e006052f123f0d1a53063fb47ff81b80f83fae3497a61777837389a4607b

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	1dc4a690aa0b1bc8de78b9d6a6ccb39c7839c9106a41e5908dba2f8e5cef613f
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 njërin 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/1dc4a690aa0b1bc8de78b9d6a6ccb39c7839c9106a41e5908dba2f8e5cef613f>

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 Health & Beauty Lifestyle

Cilat janë 5 pijet që është më mirë t'i shmangni pranë marrjes së magnezit?



Redaksia K

07 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Magnezi është një mineral i rëndësishëm për funksionimin e muskujve dhe nervave, prodhimin e energjisë dhe shëndetin e kockave. Nëse e merrni në formë suplementi, mënyra se si e **kombinoni me ushqimet** dhe pijet mund të ndikojë në përrthithjen e tij.

Kjo nuk do të thotë se duhet t'i eliminoni plotësisht këto pije nga dieta. Në disa raste mjafton t'i konsumoni në një kohë të ndryshme nga suplementi.

Kafeja

Kafeina mund të rrisë eliminimin e magnezit përmes urinës, veçanërisht kur konsumohet në sasi të mëdha. Për këtë arsye, këshillohet të lini një interval kohor mes kafesë dhe marrjes së suplementit.

Çaji i zi dhe çaji jeshil

Edhe këto pije përmbajnë kafeinë dhe disa përbërës që mund të ndikojnë në përrthithjen e mineraleve. Një zgjidhje e thjeshtë është të mos i konsumoni në të njëjtin moment me suplementin e magnezit.

Alkooli

Konsumimi i shpeshtë ose i tepërt i alkoolit mund të rrisë humbjen e magnezit përmes urinës dhe të ndikojë në nivelet e tij në organizëm. Alkooli mund të shoqërohet gjithashtu me probleme gastrointestinale që ndikojnë në përrthithjen e mineraleve.

Pijet e gazuara, veçanërisht kola

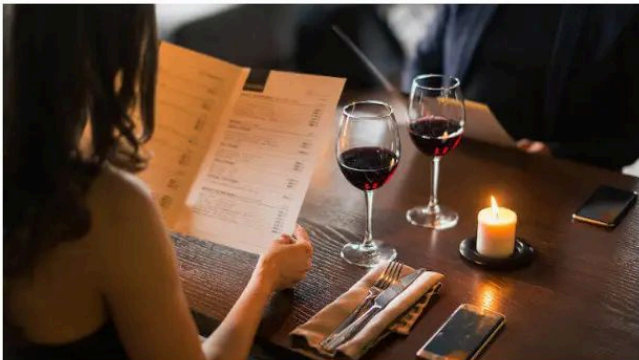
Pijet e gazuara përmbajnë acid fosforik dhe shpesh edhe kafeinë. Konsumimi i shpeshtë mund të mos jetë zgjedhja më e mirë kur synohet ruajtja e niveleve të përshtatshme të magnezit.

Qumështi dhe pijet e pasura me kalcium

Kalciumi dhe magnezi mund të konkurrojnë deri në një masë për përrthithje kur merren në doza të larta në të njëjtën kohë. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për personat që marrin edhe suplemente kalciumi.

Në përgjithësi, uji është zgjedhja më e thjeshtë për të marrë suplementin e magnezit. Nuk është e nevojshme të hiqni dorë nga kafeja, çaji apo produktet e qumështit vetëm për shkak se përdorni magnez; më e rëndësishme është koha e **konsumimit dhe sasia**. Provat nuk tregojnë se një filxhan kafeje apo çaji “bllokon” plotësisht përrthithjen e magnezit.

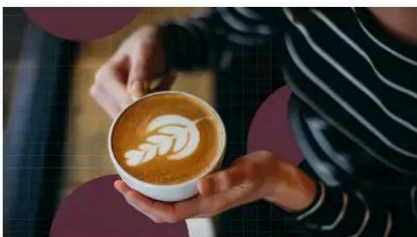
LAJME TË NGJASHME



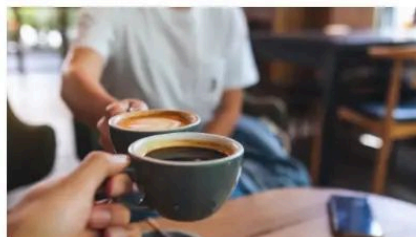
Dy çmime në menu, rregulli i ri i detyrueshëm për restorantet bëhet viral në rrjet!
1 MIN



Hani karota për tretje më të mirë, pini qumësht për shëndetin dhe...
6.5 MIN



Kjo pije e përditshme mund të ndikojë te metabolizmi!
2 MIN

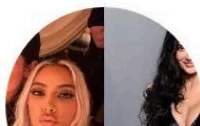


Pini kafe çdo ditë? 5 shenja që tregojnë se trupi juaj mund të mos e tolerojë mirë!
3.5 MIN



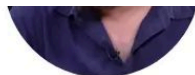
Këto janë 5 ushqime që duhet t'i shmangni kur konsumoni kafe...
3 MIN

MË TË LEXUARAT

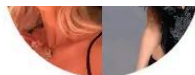




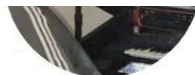
Prindërit, më pesimistë se fëmijët për jetën shkollore: 90% e nxënësve të kënaqur, por prindërit bien me 20-30%...



Albano Bogdo flet hapur për numrin e kritikuar në 'Portokalli': Ne nuk jemi emision për të qarë halle...



Kylie Jenner merr rolin e parë të madh në aktrim në serialin e ri thriller të Hulu?



"Do të paguajë ai që i ka regjistruar dhe shpërndarë videot"/Këngëtarja Matraku reagon sërish pas videove intime të Adi Hilës!



Hëna lindi pas një "aksidenti" kozmik? Zbulohen gjurmë të...



Kryetarja e AMA-s flet për videot intime në rrjetet sociale: E neveritshme, e përbuz me forcë



Sipërmarrja 80 mijë euro/Vetëm 22 vjeç, por ka 16 punonjës: Si e zbuloi talentin e Orgito Barajt mësuesja e tij...



Psikologjia paralajmëron: ChatGPT po zëvendëson psikologun dhe kjo është e rrezikshme!



Studimi kombëtar për bullizmin/ Vajzat dhunojnë po aq sa djemtë, humbet diferenca gjinore!

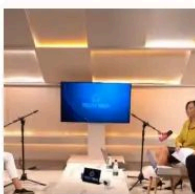


Skandali i videove intime të Adi Hilës, Robert Berisha flet pa filtra në "Ndryshe"!

EDITORI SUGJERON



Çiftet e reja po "testojnë" lidhjet me pushime, por a la vlen?!



Sipërmarrja 80 mijë euro/Vetëm 22 vjeç, por ka 16 punonjës: Si e zbuloi talentin e Orgito Barajt mësuesja e tij...



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



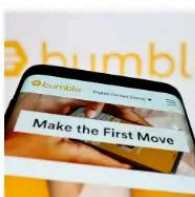
8 kombinime ushqimore që ndihmojnë trupin të përthithë më mirë lëndët ushqyese!



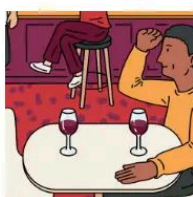
Edamameja, snack-u i pasur me proteina që mund të ndihmojë në uljen e kolesterolit...



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



Tronditëse/Gen Z po kërkon intimitet të AI!? A po

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.