

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	Kujdes/ Këto janë ushqimet që mbajnë të shëndetshme mëlçinë dhe ato që duhet t'i shmangni – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/kujdes-keto-jane-ushqimet-qe-mbajne-te-shendetshme-melcine-dhe-ato-qe-duhet-ti-shmangni/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

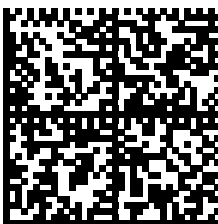
KAPUR NGA NE	7 tetor 2026, 17:31:50 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 tetor 2026, 17:26:17 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	36c1e70ce00f63d07b8c7c6561798e6b502b885c025e765cc141082e90474773
TEKSTI	013d262b1b0f00f8363eee6e534e9fe08541c9138fc9f9347e697d3a8711e452
PAMJA	cbb9bbbe2101a0468bf8e520dc4c4b18c309f5ad5e89fa73700dd8762400848d

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	372b7e256c4a83839b73c923a8ce4111ae5ce76bc02452246d2451109c5c6351
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/372b7e256c4a83839b73c923a8ce4111ae5ce76bc02452246d2451109c5c6351>

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



Mëlçia është një nga organet më të rëndësishme të trupit dhe kryen qindra funksione. Ajo përpunon lëndët ushqyese, prodhon tëmthin që ndihmon në tretjen e yndyrave, ruan energji në formën e glikogjenit, merr pjesë në përpunimin e barnave dhe substancave të ndryshme dhe ndihmon në largimin e mbetjeve nga gjaku.

Çfarë ushqimesh i bëjnë mirë mëlçisë?

REKLAMË

Nuk ekziston një ushqim i vetëm që “pastron” ose detoksifikon mëlçinë. Më e rëndësishme është një ushqyerje e ekuilibruar, veçanërisht e ngjashme me dietën mesdhetare.

Më shpesh zgjidhni:

REKLAMË

Perime – brokoli, spinaq, lakër, specia, karota, domate.

Fruta të plota – mollë, manaferra, portokall, kivi etj. Më mirë fruti i plotë sesa lëngu.

Drithëra të plota – tërshërë, bukë integrale, oriz kaf.

Bishtajore – fasule, thjerrëza, qiçra.

Peshk dhe burime të tjera të proteinave të dobëta.

Arra dhe fara, në sasi të moderuara.

Vaj ulliri dhe yndyrna të pangopura në vend të yndyrave të ngopura.

Çfarë duhet kufizuar?

5 Gazetari zbulon kush është këngëtarja që ka kallëzuar Adi Hilën pas Eli Far...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



Për shëndetin e mëlçisë është mirë të kufizohen ushqimet shumë të yndyrshme, ushqimet e përpunuara, sheqernat e shtuara, pijet me sheqer dhe sasi të mëdha të karbohidrateve të rafinuara. Sheqernat e shumta, veçanërisht fruktoza nga pijet e ëmbla, lidhen me rrezikun e grumbullimit të yndyrës në mëlçi.

Alkooli është veçanërisht i rëndësishëm për t'u kufizuar, pasi konsumimi i tij mund të dëmtojë drejtpërdrejt mëlçinë.

Një tjetër gjë e rëndësishme: mos u mbështetni te "detox"-et, çajrat ose suplementet për pastrimin e mëlçisë. Disa produkte bimore dhe suplemente madje mund ta dëmtojnë atë.

[#Mëlçi](#)[#ushqime](#)[#VizionPlus](#)

WRITTEN BY
Redaksia Web

Gazetar/e · Vizion Plus

[Të gjithë artikujt →](#)

Vazhdo të lexosh

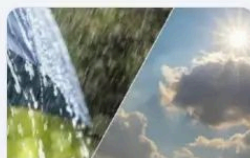


LIFESTYLE

**"Mbi çdo arritje,
lumturia ime më e..."**

Adnand
Kolgjokaj

7 Tet
18:51



LIFESTYLE

**Parashikimi i motit për
ditën e enjte**

Redaksia
Web

7 Tet
16:18



LIFESTYLE

**Përgatituni, Venusi
retrograd "teston"...**

Redaksia
Web

7 Tet
13:15

REKLAMË

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin

REKLAMË



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë
Vendi
Bota
Kronikë
Lifestyle

Programe

Programe
Seriale
Guida TV
Video
Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh
Karriera
Kontakt
Reklamo me ne
Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies
Politika editoriale

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.