

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	Përse vitamina B12 është aq e rëndësishme për njeriun, cilat janë burimet më mira të saj
ADRESA	https://www.balkanweb.com/perse-vitamina-b12-eshte-aq-e-rendesishme-per-njeriun-cilat-ja-ne-burimet-me-mira-te-saj/
BURIMI	balkanweb.com
GJENDJA	edited

KOHË

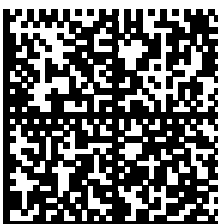
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:16:54 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	7 shtator 2018, 20:08:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto dën text_date. Dritarja: 7 shtator 2018, 20:07:00 UTC → 7 shtator 2018, 20:09:00 UTC. Kalon nga një rregull i yni që mund të gabojë, prandaj shfaqet si e lexuar dhe jo si e deklaruar.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	16664f990c809f24ad3d0ee0ae1f0684b6e702c50d7a0850064c7e99977558c1
TEKSTI	70d306a5cb29be1b09b34ef1f73df3080cdef231940c92d692a74a9ae92efffc
PAMJA	9813628d7db744cf189a9513d512b6dda7173151d84ae31c80a9757963a6b71a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	de5eefdae5801bb9c45ba15a4029deb45894f7552a80ea3560a1b3809330bccd
E MËPARSHMJA	7d154d7900faf7bfbed536f43250de1ae166c91ac7b70b374061a78b2651bedb
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/de5eefdae5801bb9c45ba15a4029deb45894f7552a80ea3560a1b3809330bccd>

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 · dritarja 1280×1024 px

 [balkanweb back button](#)

- [Balkanweb TV](#)
- [Foto Galeri](#)
- [Emisione](#)
- [Moti](#)
- [Sondazh](#)
- [Shtypi](#)
- [Dossier](#)
- [Shëndeti](#)
- [Gatimi](#)
- [Horoskopi](#)
- [News24](#)
- [Kontakt](#)

 [logo balkanweb e madhe](#)

-
-
-

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

 [logo balkanweb e madhe](#)

 [logo gazeta shqiptare](#)

Kërko këtu

 [Download on Apple Store](#)  [Get it on Google Play](#)

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
 - [-Kronikë](#)
 - [-Politikë](#)
 - [Aktualitet](#)
 - [-Ekonomi](#)
 - [-Sociale](#)
 - [-Kulturë](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
 - [-Greqi](#)
 - [-Magedoni](#)
 - [-Serbi](#)
- [Sport](#)
 - [-Bota](#)
 - [-Shqipëri](#)
 - [EURO 2024](#)
- [Bota](#)
 - [USA 2024](#)
 - [Lufta në Ukrainë](#)
- [Kulturë](#)
 - [-Art](#)
 - [-Libra](#)
 - [-Filma](#)
 - [-Muzikë](#)
- [Metropol](#)
 - [-Kuriozitete](#)
 - [-Life-Style](#)
 - [-Personazhe](#)
 - [-Show Bizz](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
 - [-Auto-Moto](#)
 - [-Pc-Mobile](#)
 - [-Shkence](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

[Minute pas minute](#)

- [Dashuria, paratë, karriera, njihuni me horoskopin për ditën e sotme, 10 Shtator 2026](#)
- [EKSKLUZIVE! "Ti merru me qeverinë". Ahmetaj zbardh bisedit e Ron Yeffet: Procesin duhet ta bëjmë në mënyrë të heshtur! Mediat ...](#)
- [Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)
- [Arben Ahmetaj: Thonë se Rama nuk merr para, por edhe El Chapon nuk e kapën duke shpërndarë drogë. Nxjerrja e News24 nga godina...](#)
- [VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atletico's, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

- [Fillimi](#)
- [>](#)
- [Shëndeti](#)

Përse vitamina B12 është aq e rëndësishme për njeriun, cilat janë burimet më mira të saj

07 Shtator, 2018 22:08

 [Vitamin](#)

Madhësia e tekstit:

Balkanweb app Download on Apple Store Get it on Google Play

-
-
-
-
-
-
-

Në dallim nga vitaminat e tjera, vitamina B është e vetmja që gjendet në trajtën e një kompleksi ku bëjnë pjesë vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niancina), B5 (acidi pantotenik), B6 (pirodioksina), B7 (biotina), B9 (acidi folik) dhe B12 (kobalamina) dhe B16 (dimetilglicina). Të gjitha janë të rëndësishme, por vitamina B12 ka një rëndësi të veçantë.

Një studim i fundit ka arritur në përfundimin se një në katër banorë vuan nga mungesa e e saj. Vitamina B12 është e pranishme tek mëlçia dhe veshkat. Ajo është e rëndësishme për funksionimin e nervave, sistemit tretës, vaskular dhe atij riprodhues. Rregullon prodhimin e hormoneve, forcon imunitetin, ndërton qelizat e kuqe dhe AND-në. Është e lidhur me aftësitë njohëse dhe stabilitetin emocional.

Mënyra më e mirë për ta parandaluar mungesën e vitaminës B12 është konsumi i ushqimeve të duhura. Mishi, prodhimet e detit, qumështi dhe vezët të gjitha përmbajnë kobalaminë.

Një burim i mirë i kësaj vitamine është edhe spirulina, një lloj alge me ngjyrë blu në të gjelbër, një superushqim i pasur në proteina. Spirulina është e pasur gjithashtu në antioksidantë, si betakaroten (30-40 herë më shumë se karotat), selen, zink, hekur dhe vitaminë C, E dhe B kompleks, vitamina dhe minerale. Mund ta shtoni atë në formë pluhuri në lëngjet që konsumoni përditë. Do të vini re ndryshimin, do të keni më tepër energji, do të jeni më të qartë në të menduar dhe me humor më të mirë. Qumësht – 1.2 mcg vitaminë B12 në 1 filxhan qumësht me pak yndyrë, shkruan “Shendeti”.

Kos – 1.1 mcg vitaminë B12 në 200 ml kos
Veza – 6 mcg vitaminë B12 në një vezë të zier
Pula – 3 mcg vitaminë B12 në 3 racione me gjoks pule të pjekur.
Gjeli i detit – 3 mcg vitaminë B12 në 3 racione.
Bifteku – 1.3 mcg vitaminë B12 në 3 racione
Gocat e detit – 21.84 mcg vitaminë B12 në 3 racione.
Midhje – 20.4 mcg vitaminë B12 në 3 racione me midhje të gatuar
Gaforret – 10.3 mcg vitaminë B12 në 3 racione
Sardelet – 7.6 mcg vitaminë B12 në 3 racione

(BalkanWeb)

© **BalkanWeb**

Për t'u bërë pjesë e grupit "Balkanweb" mjafton të klikoni: [Join Group](#) dhe kërkesa do t'ju aprovohet menjëherë. [Grupi Balkanweb](#)

Etiketa:

- [fruta](#)
- [shendeti](#)
- [vitamina B12](#)

Të ngjashme

Majlinda Bregu

[Majlinda Bregu pjesë e Komisionit të OBSH për Klimën dhe Shëndetin: Ballkani përballat me kosto të rënda nga ndryshimet klimatike](#)

11 Qershor, 2025

Bolserano1

[I shpëtoi një atentati dhe gjendet nën akuzë për grusht shteti, përkeqësohet gjendja shëndetësore e ish-presidentit të Brazilit](#)

25 Prill, 2025

loading...

Të Fundit nga Shëndeti

0899 696x464

[Si po ndikon ndryshimi i klimës në përbërjen e gjakut të njeriut?](#)

08 Shtator, 2026

7052

[Vapa e vjeshtës favorizon virozat, mjekët: Më agresive se vitin e kaluar, po prek moshat në punë](#)

03 Shtator, 2026

61835987 1004

[Studimi e vërteton: Stalla e lopëve ka efekt ndaj alergjive tek fëmijët](#)

27 Gusht, 2026

Whatsapp Image 2026 08 26 At 18.19.21 630x420

[Miratohet Rasonque, ilaçi për kancerin e pankreasit që pothuajse dyfishon shanset për mbijetesë](#)

27 Gusht, 2026

00359261 Bigstock 201854353

[Konfirmohet rasti i parë me virusin e Nilit Perëndimor! Simptomat kryesore dhe rastet kur duhet t'i drejtoheni mjekut. Sa i rrezikshëm është për fëmijët](#)

24 Gusht, 2026

Express.kafe 1 840x560 1

[1 apo 5 kafe në ditë? Shkenca “vendos”! Ja sa është sasia e shëndetshme që mund të konsumojmë](#)

19 Gusht, 2026

Kategoria Video

8ba0772d 6e9a 4844 A19f 8379a19bc9f4

[Mbyllet tubimi i 102. thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)

09 Shtator, 2026

img 0527

[VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin. Liverpool fiton ndaj Atletico, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori1

[102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës](#)

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori2

[“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve](#)

09 Shtator, 2026

Vasil Shanto1

[“Ju erdhi fundi”/ Protestuesit mbërrijnë tek Vasil Shanto, thirrje të forta kundër qeverisë: Rama në burg. Balluku në burg](#)

09 Shtator, 2026

Marshii Drejtoria

[LIVE- Vijon aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!](#)

09 Shtator, 2026

loading...

Balkanweb app Download on Apple Store Get it on Google Play

Kerko ketu

Lajmet e fundit

- 8ba0772d 6e9a 4844 A19f 8379a19bc9f4

[Mbyllet tubimi i 102. thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)

09 Shtator, 2026

img 0527

[VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin. Liverpool fiton ndaj Atletico, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori1

[102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës](#)

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori2

[“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve](#)

09 Shtator, 2026

Vasil Shanto1

[“Ju erdhi fundi”/ Protestuesit mbërrijnë tek Vasil Shanto, thirrje të forta kundër qeverisë: Rama në burg. Balluku në burg](#)

09 Shtator, 2026

Marshii Drejtoria

[LIVE- Vijon aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!](#)

09 Shtator, 2026

Na ndiqni në rrjetet sociale

@balkanweb

-

-

 [scroll to top](#)
 [balkanweb](#)

Faqet zyrtare

- [News24](#)
- [Gazeta Shqiptare](#)
- [Radio RASH](#)

Kontakt

- [Focus Media News shpk](#)
- [NUIS/NIPT K21909002K](#)
- [Privacy Policy](#)
- [Contact](#)
- [Email: \[email protected\]](#)

Emisione news24

- [Autoktonët](#)
- [Emisioni Vila 24](#)
- [Fit Station](#)
- [Kjo Javë](#)
- [Koha për t'u zgjuar](#)
- [Me zemër të hapur](#)
- [Në shënjester](#)
- [News24 Fundjavë](#)
- [Oponencë](#)
- [Podcast](#)
- [Sport News](#)
- [Studio 24](#)
- [Tak Fak](#)
- [Vetting](#)

Kategori

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

Mediat e huaja

- [New York Times](#)
- [Guardian](#)
- [WEB BBC](#)
- [WEB CNN](#)
- [REUTERS](#)
- [Washington Post](#)
- [Times Online](#)
- [Financial Times](#)
- [WEB Yahoo](#)
- [WEB MSN](#)
- [USA Today](#)

© 2026 BalkanWeb. Të gjitha të drejtat e rezervuara.

 [Twitter](#)  [Facebook](#)  [Instagram](#)  [Youtube](#)
 [scroll to top](#)
 [balkanweb](#)

Emisione news24

- [Autoktonët](#)
- [Emisioni Vila 24](#)
- [Fit Station](#)
- [Kjo Javë](#)
- [Koha për t'u zgjuar](#)
- [Me zemër të hapur](#)
- [Në shënjester](#)
- [News24 Fundjavë](#)
- [Oponencë](#)
- [Podcast](#)
- [Sport News](#)
- [Studio 24](#)
- [Tak Fak](#)
- [Vetting](#)

Kategori

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)

- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

Faqet zyrtare

- [News24](#)
- [Gazeta Shqiptare](#)
- [Radio RASH](#)



Kontakt

- [Focus Media News shpk](#)
- [NUI5/NIPT K21909002K](#)

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.