

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	A ndihmon zinku për gjumë më të mirë? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/a-ndihmon-zinku-per-gjume-me-te-mire/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

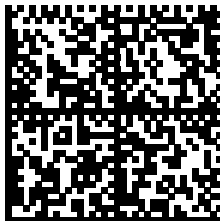
KAPUR NGA NE	26 shtator 2026, 14:29:26 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	26 shtator 2026, 14:18:25 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c3525a4602c6f7d416043a5a54aebd1e8429ead76ec6c40086799b7550291df7
TEKSTI	b7660bbc8953e70089662d296a78e84680570506d6e85ebb3e9302cf27cd44a3
PAMJA	03503986169d1e0391d4273ffa156bee25714e7bcb1d5749ceb29fd92e2781b8

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	22b7cac53d47de50d126154c81e6d57a77a0de8aa1272d5a312ace6a972ec993
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	c646a932fde53c288233dea515333d4375993381cb212e1a0a5e6c9db33460b4
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/22b7cac53d47de50d126154c81e6d57a77a0de8aa1272d5a312ace6a972ec993

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



Health & Beauty Lifestyle

A ndihmon zinku për gjumë më të mirë?



Redaksia K

26 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Zinku është një mineral i rëndësishëm për organizmin dhe shpesh gjendet në suplementet që premtojnë përmirësim të gjumit, zakonisht së bashku me magnezin ose melatoninën. Por a mund të ndihmojë vërtet në fjetjen më mirë?

Përgjigjja e shkurtër është, mundet, por provat shkencore ende nuk janë përfundimtare. Një rishikim sistematik i vitit 2024, që analizoi tetë prova, sugjeroi se suplementet e zinkut mund të përmirësojnë cilësinë e gjumit, por rezultatet e studimeve nuk ishin të njëjta dhe kërkohen kërkime të mëtejshme.

Si mund të ndikojë zinku te gjumi?

Zinku merr pjesë në shumë procese biologjike dhe mund të ndikojë në aktivitetin e disa neurotransmetuesve, përfshirë GABA dhe glutaminin, të cilët lidhen me ekuilibrin mes **qetësisë dhe aktivitetit të trurit**.

Ai gjithashtu lidhet me proceset që përfshijnë melatoninën, hormonin që ndihmon në rregullimin e ciklit gjumë-zgjim. Megjithatë, një pjesë e mekanizmave të propozuar janë studiuar më shumë në modele laboratorike sesa te njerëzit.

Çfarë treguan provat klinike?

Studimet e ndërfekta në ekuilibrin e vitit 2024 shtesë se zinku mund të ndihmojë zinku, nga 10 deri në

Studimet e përcaktuara në tërësi tregojnë se 73.3 mg në ditë.

Disa prej tyre raportuan përmirësim të cilësisë së gjumit, veçanërisht të rriturit e moshuar dhe disa grupe me probleme të veçanta shëndetësore. Në disa studime ku u vu re përfitimi, dozat ishin 30 mg në ditë ose më shumë.

Por **jo të gjitha rezultatet ishin pozitive**. Disa prova nuk gjetën ndryshim të rëndësishëm në gjumë, përfshirë studime të gra të reja me sindromën premenstruale dhe persona me depresion.

Mund të jetë më i dobishëm kur ka mungesë zinku?

Një nga hipotezat më interesante është se zinku mund të ketë më shumë ndikim te njerëzit që kanë nivele të ulëta të këtij minerali.

Në një nga studimet me të rritur të moshuar, një pjesë e konsiderueshme e pjesëmarrësve kishin nivele të ulëta të zinkut në fillim të studimit dhe rritja e niveleve të tij u shoqërua me rezultate më të mira në vlerësimin e cilësisë së gjumit. Megjithatë, kjo nuk mjafton për të provuar se mungesa e zinkut është shkak i problemeve me gjumin.

A mund ta merrni zinkun nga ushqimi?

Për shumicën e njerëzve, mënyra më e mirë për të marrë zink është ushqimi. Burime të mira janë gocat e detit, mishi i viçit dhe derri, gaforret, vezët, produktet e qumështit, tërshëra, farat e kungullit dhe thjerrëzat.

Një studim të të rritur të shëndetshëm ka sugjeruar gjithashtu se ushqimet e pasura me zink, përfshirë gocat e detit, mund të ndihmojnë në shkurtimin e kohës që nevojitet për të fjetur dhe në përmirësimin e efikasitetit të gjumit. Megjithatë, bëhet fjalë për një studim të vetëm dhe nevojiten më shumë të dhëna.

Kujdes me suplementet!

Më shumë zink nuk do të thotë domosdoshmërisht gjumë më i mirë. Marrja e tepërt për një periudhë të gjatë mund të **ndërhyjë në përthithjen e bakrit** dhe të shkaktojë probleme të tjera, si të përziera, dhimbje koke ose ulje të oreksit.

Prandaj, zinku nuk duhet konsideruar si një qetësues ose si ilaç për pagjumësinë. Për shumicën e njerëzve, një dietë e ekuilibruar është pika më e mirë e nisjes, ndërsa suplementet kanë më shumë kuptim kur ekziston një nevojë e përcaktuar.

Zinku mund të ketë një rol në cilësinë e gjumit, por ende nuk ka prova të mjaftueshme për ta konsideruar një trajtim të sigurt dhe universal për problemet e gjumit.

LAJME TË NGJASHME



A mjaftojnë 7 orë gjumë? Ja çfarë duhet të dini!

3.5 MIN



A mund të ndikojë ushqimi në ëndrra? Këto ushqime mund të lidhen me makthe?

2 MIN



A kanë ëndrrat kuptim? Çfarë thonë teoritë shkencore?
3.5 MIN



Melatonina apo L-Theanine?! Ja cili suplement mund të ndihmojë më shumë me gjumin...
1 MIN



Keni fjetur keq gjatë gjithë javës? Ja mënyra si mund ta riktheni energjinë gjatë fundjavës!
2 MIN

MË TË LEXUARAT



Punë e paqëndrueshme dhe pension i hershëm, studimi zbulon lidhjen me plakjen e trurit!



Gjiganti italian i modës Gucci nxjerr në treg atlete "Made in China"!



Cindy Crawford përjetoi vite të vështira për djalin e saj?



Madonna tërheq vëmendjen me fotografi provokuese, pozon me reçipeta transparente?



"The Real Rooneys" përballet me kritika? A është jeta e Wayne dhe Coleen Rooney vërtet kaq autentike?



"Send Nudes"? Sydney Sweeney shfaqet provokuese në një tjetër fushatë?



A kaloni shumë kohë ulur? Ja çfarë mund të ndodhë nëse ecni çdo gjysmë ore!



A ju ndodh të shihni të njëjtën ëndërr vazhdimisht? Çfarë mund të fshihet pas saj?

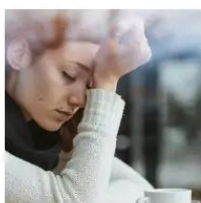


Tanimë gjërat kanë ndryshuar/Shenjat e zodiakut që më në fund po fillojnë një kapitull të ri të jetës së tyre!



Nations League, sonte SHQIPERI vs. BJELLORUSI/Ekskluzivisht në DigitAlb!

EDITORI SUGJERON



Hormoni i stresit mund të ndikojë edhe te kujtimet? Çfarë ndodh në tru kur qëndrojmë gjatë nën presion?



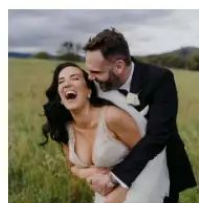
A mjaftojnë 7 orë gjumë? Ja çfarë duhet të dini!



A mund të ndikojë ushqimi në ëndrra? Këto ushqime mund të lidhen me makthe?



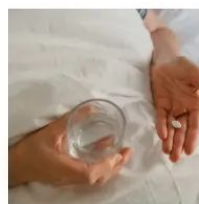
A kanë ëndrrat kuptim? Çfarë thonë teoritë shkencore?



Sa kalori digjen gjatë vërtetë seksit?!



"Zemra ndalet për gjysmë ore..."/ Prof. Dr. Altin Veshi zbulon çfarë ndodh gjatë operacionit: Pacientët kanë frikë!



Melatonina apo L-Theanine?! Ja cili suplement mund të ndihmojë më shumë me gjumin...





Të njëjtat vargje të përsëriten gjithë ditën? Ja pse një këngë mund të të "ngecë" në kokë...



Një ilaç i ri për kancerin e pankreasit mund t'u japë pacientëve më shumë kohë!



"Një politikan, vajza e Alfred Cakos dhe..."/ Bledi Mane zbulon banorët e këtij sezoni të BBV?

RRETH NESH

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.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontaktoni
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.