

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	Çfarë ndodh me nivelet e vitaminës B12 ndërsa plakeni?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cfare-ndodh-me-nivelet-e-vitamines-b12-ndersa-plakeni/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

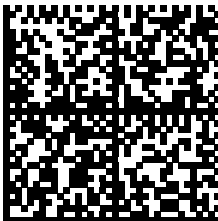
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 17:41:17 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 17:28:06 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	6e20a83a30599bb83caa6a7fa811ebee6fd3696032939c01e9eb7d192afa8af
TEKSTI	b701d83ce46abf50768e0361c19fc8029d645c36ea61dd66b713dfecbabacd95
PAMJA	c6d4ef59abcb8bdf439db797a2d41a5a4535fe1715aab1f494c2372540920f12

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	57002fd6de7ef724e53df2ce74128300f6de9cca2d0d61da923a0bbada5ef398
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	08511f5805b349094b838d57052f67bab67d275ee763f0fbecfee8033e511ac2
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 njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahase 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/57002fd6de7ef724e53df2ce74128300f6de9cca2d0d61da923a0bbada5ef398>

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



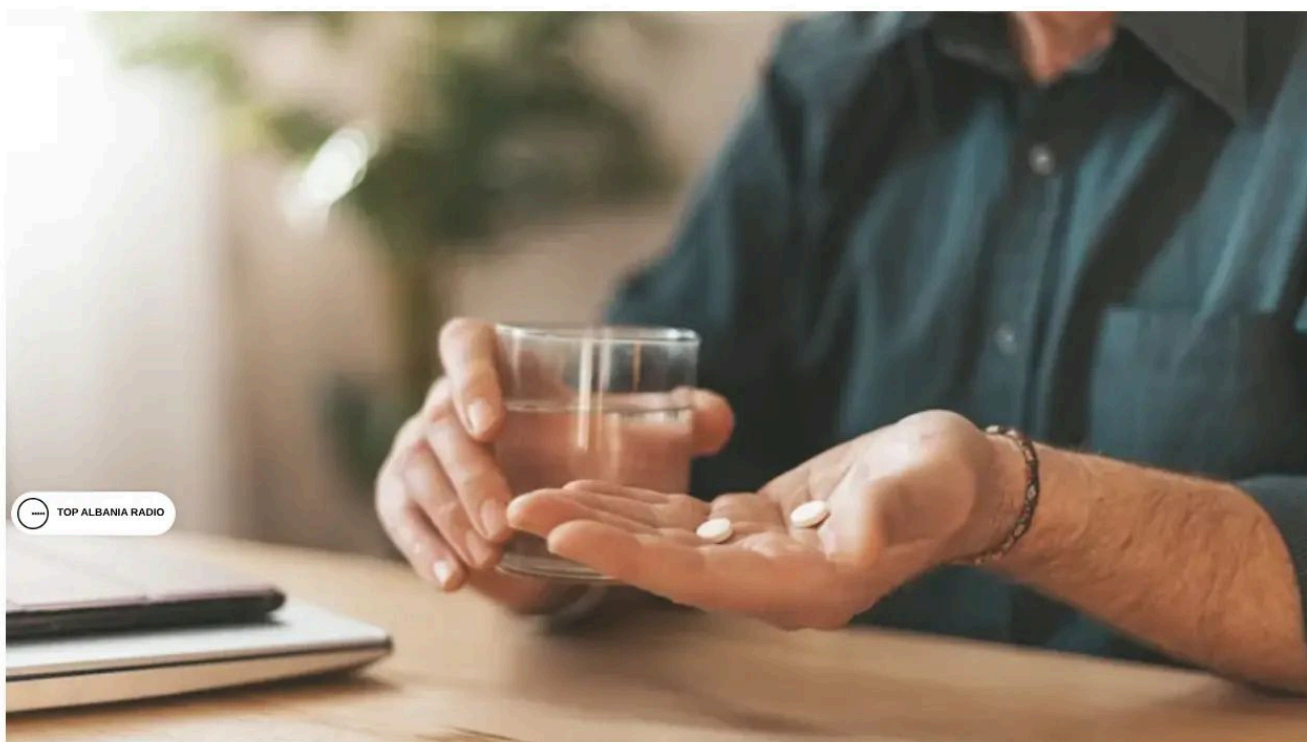
Health & Beauty Lifestyle

Çfarë ndodh me nivelet e vitaminës B12 ndërsa plakeni?!



Gleria Liço

29 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Përthithja natyrale e vitaminës B12 mund të ulet me kalimin e moshës. Të rriturit e moshuar mund të kenë nevojë të mbështeten më shumë te ushqimet e pasuruara ose suplementet për të përmbushur nevojat ditore për vitaminën B12, sepse aftësia e organizmit për ta përthithur atë nga ushqimet mund të zvogëlohet me kalimin e viteve. **Gjendje shëndetësore si gastriti atrofik dhe** përdorimi afatgjatë i barnave që ulin aciditetin e stomakut mund të zvogëlojnë aftësinë e trupit për të përthithur vitaminën B12 nga ushqimet. B12-ja kristaline, e cila gjendet në ushqimet e pasuruara dhe suplementet, përthithet më lehtë sepse nuk ka nevojë për acidin e stomakut për t'u çliruar nga proteinat ushqimore.

Nevoja ditore për vitaminë B12 nuk rritet domosdoshmërisht me moshën. Megjithatë, ndryshimet fiziologjike në organizëm, funksionimi i organeve dhe gjendja shëndetësore mund të ndikojnë në mënyrën se si trupi e përthith vitaminën B12 nga ushqimi. Për këtë arsye, të moshuarit mund të kenë nevojë të marrin sasinë e rekomanduar të vitaminës B12 përmes burimeve që përthithen më lehtë, si ushqimet e pasuruara ose suplementet. Trupi i njeriut nuk mund ta prodhojë vetë vitaminën B12, ndaj ajo duhet të merret përmes ushqimeve ose suplementeve. Vitamina B12 përthithet në sistemin tretës dhe ruhet në mëlçi, ku përdoret për procese të ndryshme metabolike.

Përthithja e pamjaftueshme për shkak të problemeve shëndetësore mund të çojë në mungesë të vitaminës B12, veçanërisht te të moshuarit. Prandaj, edhe pse nevoja bazë ditore nuk ndryshon domosdoshmërisht, **disa persona mund të kenë nevojë** për burime shtesë të vitaminës B12 për shkak të përthithjes më të dobët.

Çfarë mund të shkaktojë uljen e vitaminës B12 me kalimin e moshës?

Një nga faktorët që mund të ndikojë në përthithjen e vitaminës B12 është infeksioni me *Helicobacter pylori* (H. pylori). Ky bakter mund të shkaktojë inflamacion në stomak dhe të ndikojë në përthithjen e vitaminës B12 nga ushqimi. Qelizat parietale të stomakut luajnë një rol të rëndësishëm në përthithjen e vitaminës B12. Gastriti autoimun kronik, infeksioni afatgjatë me H. pylori dhe inflamacioni i vazhdueshëm mund t'i dëmtojnë këto qeliza. Si rezultat, aftësia e organizmit për të përthithur vitaminën B12 mund të ulet dhe mund të rritet nevoja për ushqime të pasuruara ose suplemente.

Barnat që ulin acidin e stomakut janë gjithashtu të zakonshme, veçanërisht te të rriturit e moshuar, dhe përdoren për probleme si refluksi gastroezofageal dhe ulçera peptike. Megjithatë, përdorimi afatgjatë i tyre mund të ndikojë në përthithjen e vitaminës B12 nga ushqimet. Këto barna përfshijnë frenuesit e pompës protonike, si omeprazoli (Prilosec) dhe lansoprazoli (Prevacid), si dhe antagonistët e receptorëve H2, si cimetidina (Tagamet) dhe famotidina (Pepcid).

Acidi i stomakut, ose acidi klorhidrik, është i nevojshëm për të çliruar vitaminën B12 nga proteinat e ushqimit. Pas çlirimit, vitamina B12 mund të lidhet me faktorin intrinsik dhe më pas të përthithet nga organizmi. Përthithja e vitaminës B12 të lidhur me proteinat mund të ulet me moshën për shkak të përhapjes më të madhe të gastritit atrofik te të moshuarit. Gastriti atrofik është një gjendje kronike që mund të dëmtojë shtresën e stomakut dhe të zvogëlojë prodhimin e acidit të stomakut. Kjo mund ta bëjë më të vështirë çlirimin e vitaminës B12 nga proteinat e ushqimit.

Shenjat e mungesës së vitaminës B12

Nëse disa simptoma zgjasin për një periudhë të gjatë, rekomandohet të konsultoheni me një profesionist shëndetësor. Mungesa e vitaminës B12 mund të shoqërohet me anemi, probleme njohëse, humbje të ekuilibrit, mpirje ose ndjesi shpimi gjilpërash në krahë dhe këmbë, si dhe dobësi. Për të marrë vitaminë B12, mund të konsumohen ushqime të pasura me këtë vitaminë, si peshku, mishi, shpendët, vezët, qumështi dhe produktet e qumështit. Për personat që kanë probleme shëndetësore që pengojnë përthithjen e B12 nga ushqimi, suplementet ose ushqimet e pasuruara mund të jenë alternativa të dobishme. Vitamina B12 kristaline, e cila gjendet në ushqime të pasuruara si disa lloje drithërash për mëngjes dhe në suplementet ushqimore, është në një formë më të lirë dhe nuk ka nevojë të çlirohet nga proteinat e ushqimit me ndihmën e acidit të stomakut.

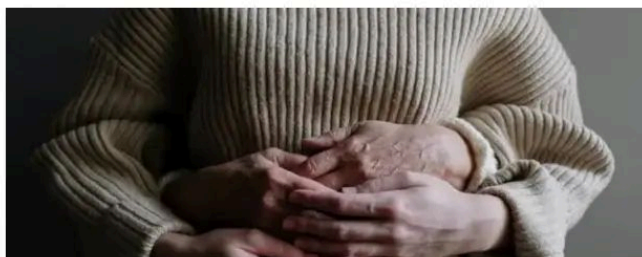
Sa vitaminë B12 ju nevojitet?

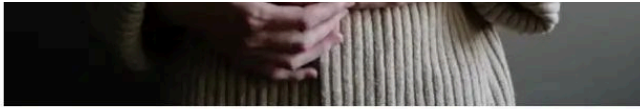
Në përgjithësi, të rriturit kanë nevojë për rreth 2.4 mikrogramë (mcg) vitaminë B12 në ditë. Pas moshës 50 vjeç, mund të jetë e rëndësishme që pjesa më e madhe e kësaj sasive të merret përmes ushqimeve të pasuruara ose suplementeve, veçanërisht te personat që kanë përthithje të dobët nga ushqimet e zakonshme.

Çfarë ndodh kur merni shumë vitaminë B12?

Vitamina B12 është një vitaminë e tretshme në ujë. **Organizmi ruan një pjesë të saj, kryesisht në mëlçin**, dhe pjesa tjetër mund të eliminohet përmes urinës. Nuk ka një nivel të përcaktuar të sipërm të marrjes ditore që të konsiderohet toksik për të rriturit, megjithatë kjo nuk do të thotë se dozat e larta të suplementeve janë të nevojshme për të gjithë. Është e rëndësishme të mbahet një dietë e ekuilibruar dhe suplementet e vitaminës B12 të përdoren sipas nevojës dhe, kur është e përshtatshme, me këshillën e një profesionisti shëndetësor.

LAJME TË NGJASHME





5 gjërat që mund t'ju bëjnë të dukeni dhe të ndiheni më të mëdhenj nga sa jeni
3.5 MIN



Jo vetëm nëna, edhe niveli i vitaminës B12 te babai mund të ndikojë në rrezikun e anomalive të lindura!
2 MIN



Të plakësh në shtëpinë tënde? Ja sa mund të kushtojë përshtatja e banesës!
2.5 MIN



Vitamina B12 te të dy prindërit lidhet me rrezik më të ulët për anomali të lindura?
2.5 MIN



Shkencëtarët zbulojnë se kur fillon plakja e vërtetë...
3 MIN

MË TË LEXUARAT



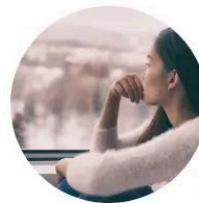
"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryeshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



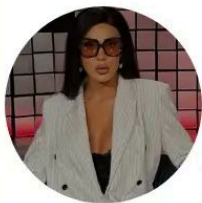
Kryeministri Rama në Bruksel, merr pjesë në Samitin e Euronews për Turizmin!



Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Kuqezinjët me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!



Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!

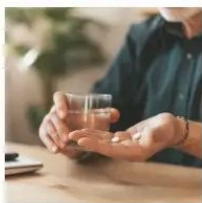


Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!

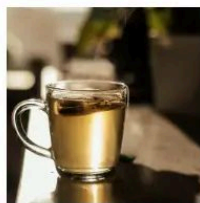


"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!

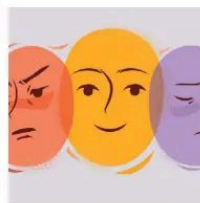
EDITORI SUGJERON



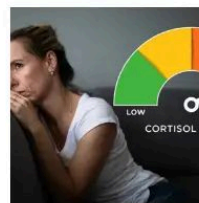
Çfarë ndodh me nivelet e vitaminës B12 ndërsa plakni?!



6 çajra që mund të ndihmojnë lekurën të duket më e pastër dhe e hidratuar...



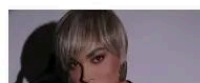
Zemërimi, ankthi dhe frika nuk vijnë kot? Çfarë po përpiqen t'ju tregojnë emocionet tuaja?

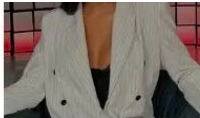


Çfarë është në të vërtetë kortizoli? Si prodhohet dhe pse trupi nuk mund të funksionojë pa të?

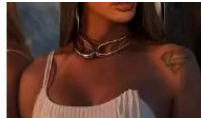


"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!

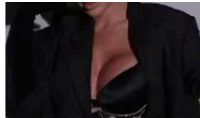




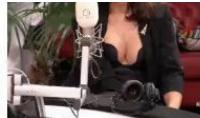
“Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara”/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



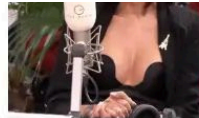
Televizioni hapi i radhës? Amber zbulon ekskluzivisht projektin e ri: Njerëzit duan lumturi, një show që...



“Ku ka më mirë se të kesh një jetë të lirë?”/Amber: Djemtë shqiptarë kanë kompleks...



“Një njeri që ka ndryshuar identitetin...”/Amber Candy: Jam shumë e fortë për t’ia dalë në Shqipëri!



Flirt me ndonjë nga banorët? Amber: Më mirë t’i nxjerr vetë të palarat, se sa të m’i nxjerrin të tjerët...

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.