

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	Këshilla - Kur duhet të fillojmë vitaminën D në vjeshtë? Çfarë thonë ekspertët
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/920043/kur-duhet-te-fillojme-vitaminen-d-ne-vjeshte-cfare-t-hone-ekspertet/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

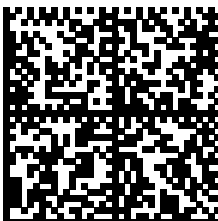
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 21:35:04 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 20:38:34 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	67f7573af4924d0fd301b7706bd22cbfa16ec5542676a3829fb081a2a6d358cb
TEKSTI	afcef0e343f07d496a3a4ad88445b08cbc93b1073e550d78af39a9d9cea8e4c5
PAMJA	2ae7c5e0ace746edc576f12be8c1c23780de530b9dc292834d7ac7edd257fbea

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7e8dcae5e5ee39bddec7fd74b5d3d2105e9755381861808ffe64f0168f29d98f
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	5e5da8c424169bea940627d702cf0d460d1585843f9accb36e515c8e4fee3174
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. 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/7e8dcae5e5ee39bddec7fd74b5d3d2105e9755381861808ffe64f0168f29d98f>

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

**ENDRIT REKA**Prova e qëndrueshmërisë
institucionale të Shqipërisë**NIKOLA KEDHI**Kontrata e Dinjitetit: Ose e
shpëtojme bashkë Shqipërinë,
ose e humbim përgjithmonë

Kur duhet të fillojmë vitaminën D në vjeshtë? Çfarë thonë ekspertët

22:38, 29/09/2026

ZMADHO TEKSTIN



Ditët bëhen më të shkurtra, ekspozimi në diell zvogëlohet dhe bashkë me vjeshtën rikthehet edhe pyetja për vitaminën D: a duhet ta marrim si suplement dhe, nëse po, kur është momenti i duhur për të filluar?

Vitamina D ka një rol të rëndësishëm në shëndetin e kockave dhe muskujve, përthithjen e kalciumit dhe funksionimin normal të sistemit imunitar. Pjesën më të madhe të saj organizmi mund ta prodhojë në lëkurë nën ndikimin e rrezeve UVB, por gjatë muajve me më pak diell kjo bëhet më e vështirë, sidomos në vende me dimër të gjatë ose nëse kalojmë pak kohë jashtë.

Prandaj vjeshta është pikërisht periudha kur shumë njerëz fillojnë të mendojnë për suplementimin.

Kur është momenti më i mirë për të filluar?

Sipas nutricionistes klinike Lucy Miller, nëse gjatë verës kemi pasur ekspozim të mjaftueshëm në diell, shtatori ose tetori mund të jenë një moment i arsyeshëm për të nisur suplementimin gjatë sezonit me më pak dritë.

Në vende si Mbretëria e Bashkuar, NHS rekomandon që të rriturit të marrin në konsideratë 10 mikrogramë, ose 400 IU, vitaminë D në ditë gjatë vjeshtës dhe dimrit.

Megjithatë, kjo dozë është një rekomandim i përshtatur për popullatën britanike dhe nuk duhet marrë si rregull universal. Nevoja individuale ndryshon sipas vendit ku jetojmë, ekspozimit në diell, ngjyrës së lëkurës, moshës, dietës dhe niveleve që kemi në analiza.

Nëse dëshironi të dini me saktësi nëse keni mungesë, analiza e 25 OH vitaminës D është mënyra më e drejtpërdrejtë për ta vlerësuar.

Kush mund të ketë nevojë për vitaminë D edhe gjatë gjithë vitit?

Disa persona janë më të rrezikuar për nivele të ulëta, pavarësisht stinës.

më të lexuarat



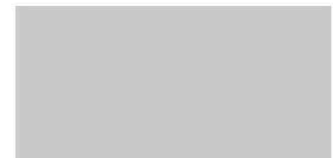
A mund të ndikojë përdorimi i celularit gjatë shtatzënisë?



Rrënjët e një peme japoneze prodhojnë një aromë me efekte befasuese në gjumë



Fëmijët e njëqindvjeçarëve kanë rrezik më të ulët vdekjeje



Mjekët paralajmërojnë se laptopët mund të dëmtojnë lëkurën



Ky tingull gjatë gjumit mund ta ndihmojë trurin të 'pastrohet' nga mbetjet toksike



Thonj të shëndetshëm e me pamje të bukur? Çfarë ndihmon ose dëmton



Mbi gjysma e personave me tension të lartë nuk e dinë se e kanë

Mes tyre janë personat që kalojnë shumë pak kohë jashtë, mbulojnë pjesën më të madhe të lëkurës, kanë lëkurë më të errët, janë në moshë më të madhe ose kanë probleme shëndetësore që ndikojnë në përthithjen apo metabolizmin e vitaminës D.

Në këto raste, suplementimi mund të jetë i nevojshëm edhe përtej muajve të dimrit, por doza ideale duhet përshtatur individualisht.

Pse vitamina D është kaq e rëndësishme?

Vitamina D lidhet para së gjithash me shëndetin e kockave, sepse ndihmon trupin të përthithë kalciumin.

Ajo është e rëndësishme edhe për funksionimin normal të muskujve dhe sistemit imunitar.

Nivelet e ulëta janë studiuar gjithashtu në lidhje me humorin dhe depresionin sezonal, por këtu duhet bërë një dallim i rëndësishëm: vitamina D nuk është trajtim për depresionin sezonal dhe marrja e saj nuk garanton parandalimin e tij.

Nëse ekziston mungesë, korrigjimi i saj ka kuptim për shëndetin e përgjithshëm. Por çrregullimi afektiv sezonal është një gjendje më komplekse që lidhet veçanërisht me reduktimin e dritës natyrore dhe ndryshimet në ritmin cirkadian, melatoninë dhe serotonin.

Po për shëndetin hormonal të grave?

Vitamina D ka receptorë në shumë inde të organizmit, përfshirë edhe ato riprodhuese.

Për këtë arsye po studiohet në lidhje me funksionin ovarian, fertilitetin, ndjeshmërinë ndaj insulinës dhe disa çrregullime metabolike e hormonale.

Kjo nuk do të thotë se vitamina D është një suplement që "balancon hormonet".

Nëse ka mungesë, korrigjimi i saj është i rëndësishëm për shëndetin. Por suplementimi përtej nevojave të organizmit nuk është treguar se rregullon automatikisht ciklin, fertilitetin apo problemet hormonale.

D3 apo D2?

Në suplemente do të gjeni kryesisht dy forma: vitaminën D2 dhe D3.

Vitamina D3 përdoret shumë shpesh dhe përgjithësisht është efikase në rritjen e niveleve të vitaminës D në gjak.

Nuk është e nevojshme, megjithatë, të kërkon formula shumë të komplikuar.

A duhet marrë patjetër me K2 dhe magnez?

Jo domosdoshmërisht.

Vitamina D është e tretshme në yndyrë, ndaj mund të përthithet më mirë kur merret së bashku me një vakt që përmban pak yndyrë.

Magnezi merr pjesë në procese të ndryshme metabolike ku përfshihet edhe vitamina D, por kjo nuk do të thotë se çdo person që merr vitaminë D duhet automatikisht të marrë edhe magnez glicinat.

E njëjta gjë vlen për vitaminën K2. Kombinimet D3 plus K2 janë të zakonshme në treg, por K2 nuk është domosdoshmërisht e nevojshme për të gjithë ata që suplementojnë vitaminën D.

Nëse merrni antikoagulantë ose medikamente të tjera, sidomos produkte me vitaminë K duhet të diskutohen me mjekun.

Në çfarë ore të ditës duhet marrë vitamina D?

Nuk ka një orë magjike.

Mund ta merrni në mëngjes, drekë ose darkë. Ajo që ka më shumë rëndësi është ta merrni rregullisht.

Për shkak se është vitaminë e tretshme në yndyrë, praktikisht është më mirë të merret gjatë ose pas një vakti që përmban yndyrë, për shembull vaj ulliri, vezë, kos, avokado, arra ose peshk.

Sa vitaminë D është "shumë"?

Këtu nuk vlen logjika "sa më shumë, aq më mirë".

Vitamina D grumbullohet në organizëm dhe dozat shumë të larta për periudha të gjata mund të shkaktojnë toksicitet, duke rritur tepër kalciumin në gjak dhe duke sjellë probleme të tjera.

Suplementet shtesë që mund të kenë më shumë rëndësi se kurrë në të 40-at tuaja

A po e teprojmë me suplementet?

Prandaj dozat e larta nuk duhen marrë pa analiza dhe pa këshillim profesional.

Në praktikë, vjeshta është një moment i mirë për të menduar për vitaminën D, por jo për ta marrë verbërisht. Për disa njerëz një dozë e vogël sezonale është e mjaftueshme, për të tjerë mund të jetë e nevojshme gjatë gjithë vitit, ndërsa dikush tjetër mund të ketë nivele krejtësisht normale.

Dhe mënyra më e mirë për të dalë nga hamendësimet mbetet e thjeshtë: kontrolloni nivelin e vitaminës D dhe përshtatni suplementimin me nevojën reale të organizmit./Class

© SYRI.net

Lexo edhe:



Zbulohet një virus i ri i transmetuar nga rriqrat, shkakton simptoma të ngjashme me gripin



7 mënyra për t'u përgatitur për një tetor pa alkool dhe për të përmirësuar shëndetin



Nuk u gjet rritje e qartë e rrezikut nga injeksionet për dobësim gjatë shtatzënisë

TË NGJASHME



Farmakologu zbulon efektet anësore të ilaçeve të tensionit: Nga kolla te kyçet e fryra



Alzheimeri dhe çrregullime të tjera lidhen me plakjen e përsheptuar të trurit, zbulon studimi



Ilaçet e dobësimit mund të ndryshojnë rregullat: 4 milionë njerëz të tjerë mund t'i marrin për të mbrojtur zemrën



Thonj të shëndetshëm e me pamje të bukur? Çfarë ndihmon ose dëmton



Ky tingull gjatë gjumit mund ta ndihmojë trurin të 'pastrohet' nga mbetjet toksike



Mjekët paralajmërojnë se laptopët mund të dëmtojnë lëkurën



IA mund të ndihmojë në diagnostikimin e diabetit brenda sekondave, vetëm përmes të folurit

[LAJME](#) [POLITIKË](#) [KRONIKË](#) [EKONOMI](#) [KOSOVA](#) [BOTË](#) [KULTURË](#) [SHKENCË](#) [SPORT](#) [JETË/STIL](#) [TRASHËGIMI](#) [MIEDIS](#) [ARKIVA](#)



SYRI.net është agjencia më e madhe e lajmeve në Shqipëri, që brenda një kohe të shkurtër është kthyer në lider të informacionit. Në SYRI.net do të gjeni opinionistë më me emër në vendin tonë, investigime dhe lajme që nuk do ti gjeni diku tjetër. Lajmet në SYRI.net janë prodhim i SYRI.net dhe nuk lejohet marrja e tyre pa një komunikim të mëparshëm me redaksinë. Ju ftojmë të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendojnë se duhet. Stafi i SYRI.net

Për informacione info@syri.net, për reklama marketing@syri.net

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.