

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	Dieta MIND mund të ngadalësojë plakjen e trurit me deri në 2.5 vite
ADRESA	https://lajmifundit.al/dieta-mind-mund-te-ngadalesoje-plakjen-e-trurit-me-deri-ne-2-5-vite-i1339417
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

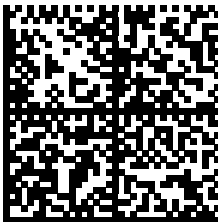
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 16:56:44 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 18:56:27 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	7252589671974ee942c6d87d8e9507aeeb0cdbf3163e0918a900700aa919ae76
TEKSTI	0e274fbee6e58c9abb22830ad6240299c35187a572e3bfc62e1b588b171e066f
PAMJA	f6d07428e62def134a5b90ecd84cba239843f2da0a395ae9f1d10184b2ef0469

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	d17480da82163e6a8f9935e69f9b058f1678e6698e1598a0fe53c0e75e284700
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/d17480da82163e6a8f9935e69f9b058f1678e6698e1598a0fe53c0e75e284700>

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

Dieta MIND mund të ngadalësojë plakjen e trurit me deri në 2.5 vite

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Koncertet e Kanye West në Rusi anulohen zyrtarisht 10 ditë para datës së planifikuar! Zbulohen arsyet

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Tragjedia në Greqi ku humbën jetën tre shqiptarë, flet i afërmi i viktimave: Nuk ka ende një version të saktë të ngjarjes!

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Aksident tragjik në Fushë-Krujë, humb jetën 23-vjeçari

[Lexo lajmin e plotë](#) →

"Nuk jam në ato pamje, po shqetësoni familjarët", emri i tyre u përfol në videot intime, reagojnë Aurela Gaçe, Fifi dhe Rozana Radi

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Dieta MIND mund të ngadalësojë plakjen e trurit me deri në 2.5 vite



LAJMI FUNDIT / 1 OCTOBER 2026, 18:56

Shpërndaje

SOFT



Respektimi më i madh i dietës MIND u lidh me më pak humbje të indit të trurit me kalimin e kohës, veçanërisht të lëndës gri, e cila luan një rol të rëndësishëm në kujtesë, të nxënë, marrjen e vendimeve dhe përpunimin e informacionit. Ai u shoqërua gjithashtu me zgjerim më të vogël të ventrikujve të trurit, hapësira të mbushura me lëng që priren të zmadhohen ndërsa indit i trurit tkurret.

Çfarë është dieta MIND?

Dieta Mediterranean-Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet Intervention for Neurodegenerative Delay, ose shkurtimisht MIND, është lidhur më parë me shëndet më të mirë njohës, sipas studiuësve.

Ky model ushqimor thekson perimet me gjethe jeshile; perime të tjera; manaferrat; arrat; drithërat integrale; peshkun; fasulet; vajin e ullirit; dhe mishin e shpendëve, së bashku me konsum të moderuar të verës. Gjithashtu rekomandon kufizimin e gjalpër/margarinës, djathit, mishit të kuq, produkteve të ëmbla/ëmbëlsirave dhe ushqimeve të skuqura të fast-food-eve.

Megjithëse kërkimet e mëparshme e kanë lidhur dietën MIND me përfitime njohëse, lidhja e saj me ndryshimet e lidhura me moshën në strukturën e trurit ka mbetur më pak e qartë. Këto ndryshime strukturore janë gjithashtu të rëndësishme për sëmundjet neurodegenerative, si sëmundja e Alzheimerit dhe sëmundja e Parkinsonit.

Studiuesit ndoqën ndryshimet në tru për vite me radhë

MOTI NE TIRANE
Tirana, Albania

POLITIKË

"Filmimet e publikuara nuk përbëjnë lajm"/ Koçeku: Vëmendja duhet të ishte te partitë shqiptare në Serbi që janë bërë bashkë!

POLITIKË

Rama inspekton spitalin e ri të Kardiokirurgjisë: Nuk duhet të kemi kufizim në ...

TRENDING

JUMBO ndërton një kënd të ri lojërash për 136 fëmijë

Domosdoshmëria e sigurimit të aseteve fizike në pronësi të shtetit

Për ta hetuar këtë, studiuesit studiuan 1647 të rritur të moshës së mesme dhe të moshuar (me moshë mesatare 60 vjeç në fillim të studimit) nga grupi Offspring i Framingham Heart Study (FOS).

Pjesëmarrësit iu nënshtruan vlerësimeve të rregullta shëndetësore çdo 4–8 vjet. Duke filluar nga viti 1999, ata iu nënshtruan gjithashtu skanimeve të trurit me MRI çdo 2–6 vjet.

Dieta u vlerësua përmes të paktën një pyetësoi për frekuencën e konsumit të ushqimeve (FFQ), të plotësuar gjatë kontrolleve të kryera midis viteve 1991–1995, 1995–1998 dhe/ose 1998–2001. Çdo pjesëmarrës kishte gjithashtu të paktën 2 vlerësime të trurit me MRI midis viteve 1999 dhe 2019 dhe nuk shfaqte prova për goditje në tru ose demencë në kohën e skanimit të parë me MRI.

Rezultati mesatar i dietës MIND ishte pak më pak se 7 nga një maksimum i mundshëm prej 15 pikësh, ku 15 përfaqësonte respektimin më të madh të dietës.

Njerëzit në të tretën me respektimin më të lartë të dietës MIND kishin më shumë gjasa të ishin gra dhe të kishin arsim universitar. Ata gjithashtu kishin më pak gjasa të pinin duhan ose të kishin obezitet.

Ata kishin gjithashtu më pak gjasa të kishin gjendje që mund të ndikojnë në shëndetin e trurit, përfshirë diabetin e tipit 2, presionin e lartë të gjakut dhe sëmundjet kardiovaskulare.

Rezultatet më të larta të MIND u lidhën me humbje më të ngadaltë të lëndës gri

Gjatë një periudhe mesatare ndjekjeje prej 12 vitesh, skanimet me MRI treguan ndryshimet e pritshme të lidhura me moshën në të gjithë grupin. Këto përfshinin ulje të vëllimit të përgjithshëm të trurit, lëndës gri, lëndës së bardhë dhe hipokampusit.

Në të njëjtën kohë, vëllimet e lëngut cerebrospinal dhe të ventrikujve u rritën, ashtu si edhe hiperintensitetet e lëndës së bardhë, të cilat shfaqen si pika të ndritshme në skanimet MRI dhe mund të tregojnë dëmtim të indeve.

Megjithatë, njerëzit me rezultate më të larta të dietës MIND përjetuan humbje më të ngadaltë të lëndës gri.

Çdo rritje me 3 pikë në rezultatin e dietës MIND u shoqërua me një humbje më të ngadaltë të lëndës gri prej (0,279 cm³/vit). Sipas studiuesve, kjo korrespondonte me 20% më pak rënie të lidhur me moshën dhe ishte e barasvlershme me 2,5 vjet vonesë të plakjes së trurit.

Një model i ngjashëm u shfaq edhe në zgjerimin e ventrikujve. Çdo rritje me 3 pikë në rezultatin e dietës MIND u shoqërua me zgjerim më të ngadaltë të vëllimit të përgjithshëm të ventrikujve prej –0,071 cm³/vit, e barasvlershme me 8% më pak humbje të indeve dhe rreth 1 vit vonesë të plakjes së trurit.

Manaferrat dhe mishi i shpendëve dallohen

Disa ushqime duket se kontribuonin më fuqishëm në këto lidhje të favorshme.

Konsumi më i lartë i manaferrave u lidh me rritje më të ngadaltë të vëllimit të ventrikujve. Mishi i shpendëve u shoqërua gjithashtu me zgjerim më të ngadaltë të ventrikujve, së bashku me një rënie më të ngadaltë të lëndës gri.

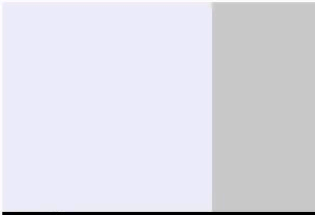
Në të kundërt, konsumi më i lartë i ëmbëlsirave u shoqërua me zgjerim më të shpejtë të ventrikujve dhe atrofi më të madhe të hipokampusit. Ushqimet e skuqura të fast-food-eve u lidhën gjithashtu me një rënie më të madhe të vëllimit të hipokampusit.

“Ushqimet e rekomanduara nga dieta MIND, të pasura me antioksidantë, si manaferrat, dhe burimet e proteinave me cilësi të lartë, si mishi i shpendëve, mund të reduktojnë stresin oksidativ dhe të zbusin dëmtimin neuronal”, sugjerojnë studiuesit. “Në të kundërt, ushqimet e skuqura të fast-food-eve, të cilat shpesh janë të pasura me yndyra jo të shëndetshme, yndyra trans dhe produkte përfundimtare të avancuara të glikacionit, mund të kontribuojnë në inflamacion dhe



POLITIKË

Gjykata gjobiti me nga 50 mijë lekë avokatët, ironizon Meta: Konflikti, i stisur nga shokët e Agasit



POLITIKË

“Dështon” sërish seanca për Metën dhe Kryemadhin, 50 mijë lekë gjobë për avokatët, ja pse

ME TE LEXUARAT

“Zbrazti karika’torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi” – Mediat italiane: Jeta e “dyfishtë” e...
[Lexo lajmin e plotë](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026
[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali “Xhaka” merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë
[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!...
[Lexo lajmin e plotë](#)

dëmtim vaskular”, shtojnë ata.

Disa gjetje ishin të papritura

Jo çdo ushqim dha modelin e pritur.

Konsumi më i lartë i drithërave integrale u shoqërua me disa ndryshime strukturore të pafavorshme, duke përfshirë humbje më të shpejtë të lëndës gri dhe të vëllimit të hipokampusit, si dhe zgjerim më të shpejtë të ventrikujve.

Djathi tregoi modelin e kundërt. Konsumi më i madh i djathit u shoqërua me rënie më të ngadaltë të lëndës gri dhe të vëllimit të hipokampusit, më pak zgjerim të ventrikujve dhe më pak hiperintensitete të lëndës së bardhë.

Përfitimet u shfaqën më të forta te të rriturit më të moshuar

Lidhjet e përgjithshme mbetën të qëndrueshme në disa analiza shtesë dhe ishin më të forta te pjesëmarrësit më të moshuar.

Studiuesit thonë se kjo mund të sugjerojë që dieta MIND mund të jetë veçanërisht e rëndësishme për njerëzit me rrezik më të madh për plakje më të shpejtë të trurit ose për ata që shfaqin më shumë ndryshueshmëri në ritmin e atrofisë së trurit.

Lidhje më të forta u vunë re gjithashtu te pjesëmarrësit që ishin më fizikisht aktivë dhe te ata që nuk ishin mbipeshë ose obezë.

Ky model ngre mundësinë që kombinimi i një diete të shëndetshme për trurin me zakone të tjera të shëndetshme të jetesës mund të ndihmojë në uljen e rrezikut të sëmundjeve neurodegenerative, thonë studiuesit.

Studimi nuk mund të provojë shkak-pasojën

Gjetjet vijnë nga një studim vëzhgues, ndaj nuk mund të përcaktojnë se dieta MIND shkaktoi drejtpërdrejt ndryshimet më të ngadalta në tru.

LEXONI GJITHASHTU



Koncertet e Kanye West në Rusi anulohen zyrtarisht 10 ditë para datës së planifikuar! Zbulohen arsyet



Tragjedia në Greqi ku humbën jetën tre shqiptarë, flet i afërmi i viktimave: Nuk ka ende një version të saktë të ngjarjes!



Aksidenti tragjik në Fushë-Krujë, humb jetën 23-vjeçari

Studiuesit vënë gjithashtu në dukje se pyetësorët për frekuencën e konsumit të ushqimeve varen nga aftësia e pjesëmarrësve për të kujtuar me saktësi atë që kanë ngrënë, gjë që mund të sjellë paragjykim të kujtesës.

Ata gjithashtu nuk ishin në gjendje të përjashtonin dëmtimin e lehtë njohës në kohën e skanimit të parë me MRI, ndryshimet në dietë me kalimin e kohës ose ndikimin e faktorëve gjenetikë të rrezikut.

Duke qenë se pjesëmarrësit ishin kryesisht të bardhë, gjetjet mund të mos zbatohen në të njëjtën masë për njerëzit me prejardhje të tjera etnike.

Megjithatë, studiuesit përfundojnë: “Këto gjetje përforcojnë potencialin e dietës MIND si një model ushqimor të shëndetshëm për trurin dhe mbështesin rolin e saj në strategjitë që synojnë ngadalësimin e neurodegenerimit në popullatat në plakje.

ME TE LEXUARAT

"Zbrazì karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plotë](#)

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Askush nuk është mbi ligjin"/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plotë](#)

Sekuestrohet hoteli "Central Park Premium" në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot"/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plotë](#)

LAJMI FUNDIT



KUSH JEMI

KONTAKT REDAKSINË

TE DHENAT PERSONALE

COOKIES

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të merri njoftime periodike me Lajmet e Fundit.