

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 roli luan zinku dhe vitamina C për sistemin imunitar? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cfare-rol-i-luan-zinku-dhe-vitamina-c-per-sistemin-imunitar/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

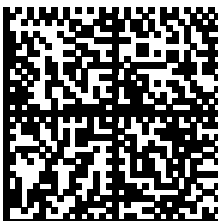
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 09:42:39 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 09:35:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	0b6955cb72a3b62b952d871abf64811984e00e88fe04e986203c008da052e70a
TEKSTI	5010c3ae5f9032c127db842fdf39f957d69ff8da50431272f7acf9cc8f83713e
PAMJA	839b3becb10748395eb36a3493bafa14b9ab9203c7a2679c8f5ee7db7831750a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7a9927adec8d1174f612000145cb54d694895f7b8657b81c7198dbb0a342a2bf
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/7a9927adec8d1174f612000145cb54d694895f7b8657b81c7198dbb0a342a2bf>

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



Food & Drink Health & Beauty Lifestyle

Çfarë roli luan zinku dhe vitamina C për sistemin imunitar?



Redaksia K

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kur temperaturat bien dhe shtohen infeksionet respiratore, zinku dhe vitamina C janë ndër suplementet më të përmendura për mbështetjen e imunitetit. Por a është njëri prej tyre më i rëndësishëm se tjetri?

Në fakt, të dyja **lëndët ushqyese kanë funksione** të ndryshme dhe të rëndësishme për organizmin. Sipas Institutit Kombëtar të Shëndetit në SHBA (NIH), marrja e mjaftueshme e vitaminave dhe mineraleve, përfshirë vitaminën C dhe zinkun, është e nevojshme për **funksionimin normal të sistemit imunitar**. Mungesa e tyre mund të dobësojë mbrojtjen e organizmit ndaj infeksioneve.

Çfarë bën zinku?

Zinku është një mineral thelbësor që merr pjesë në shumë procese biologjike. Ai ndihmon në funksionimin dhe zhvillimin e qelizave të sistemit imunitar dhe luan rol në përgjigjen e organizmit ndaj baktereve dhe viruseve.

Një rishikim sistematik dhe meta-analizë që përfshiu 35 studime të randomizuara me afro 2,000 pjesëmarrës gjeti se suplementimi me zink ndikoi në disa tregues të përgjigjes imunitare, megjithëse rezultatet nuk ishin të njëjta për të gjithë parametrat.

Zinku është studiuar gjithashtu në lidhje me ftohjen e zakonshme. Një rishikim i studimeve të randomizuara sugjeroi se suplementet e zinkut mund të shkurtojnë kohëzgjatjen e ftohjes në disa raste, veçanërisht kur përdoren në fillim të simptomave.

Po vitamina C?

Vitamina C është një antioksidant që ndihmon në mbrojtjen e qelizave dhe kontribuon në funksionimin normal të qelizave imunitare. Organizmi nuk e prodhon vetë, ndaj duhet të merret përmes ushqimit ose, kur është e nevojshme, përmes suplementeve.

Ajo gjendet natyrshëm në ushqime si agrumet, kivi, specat, luleshtrydhet dhe disa perime. **Marrja e mjaftueshme e vitaminës C** është veçanërisht e rëndësishme për funksionimin normal të sistemit imunitar.

Megjithatë, marrja e dozave të larta të vitaminës C nuk do të thotë automatikisht se imuniteti do të bëhet më i fortë. Sipas NIH, te personat që nuk kanë mungesë të një lënde ushqyese, marrja e sasive shtesë përmes suplementeve zakonisht nuk parandalon infeksionet dhe nuk garanton shërim më të shpejtë.

Cili është më i rëndësishëm?

Nuk ka një përgjigje të vetme që e bën zinkun ose vitaminën C “më të rëndësishëm”. Ato kryejnë funksione të ndryshme dhe të dyja janë pjesë e një sistemi imunitar që ka nevojë për shumë vitamina dhe minerale.

Një person me mungesë zinku mund të përfitojë nga korrigjimi i saj, ndërsa për një person tjetër mund të jetë më e rëndësishme të sigurojë marrjen e mjaftueshme të vitaminës C. Prandaj, rëndësi ka më shumë **ushqyerja e përgjithshme** sesa përzgjedhja e një suplementi të vetëm.

Zinku mund të merret nga mishi, peshku, frutat e detit, vezët, produktet e qumështit, bishtajoret dhe farat. Vitamina C gjendet veçanërisht në fruta dhe perime, duke përfshirë agrumet, specat dhe kivit.

Suplementet mund të jenë të dobishme kur ekziston një mungesë ose kur një profesionist shëndetësor i rekomandon, por marrja e sasive të mëdha pa arsye nuk është domosdoshmërisht më e dobishme. Në një provë klinike të randomizuar me 214 pacientë me COVID-19, doza të larta të zinkut, vitaminës C ose kombinimit të tyre nuk shkurtuan në mënyrë domethënëse kohëzgjatjen e simptomave krahasuar me kujdesin standard.

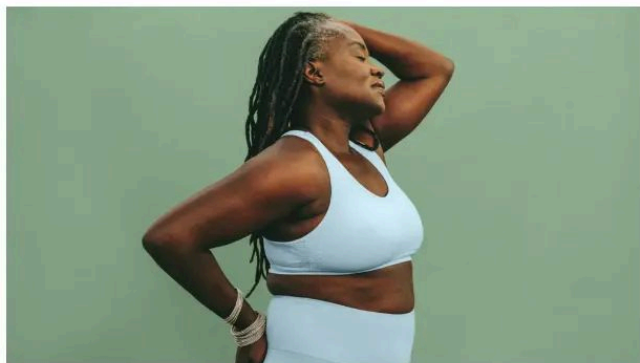
Në vend që të fokusohemi vetëm te një suplement, një dietë e larmishme, aktiviteti fizik, gjumi i mjaftueshëm dhe marrja e duhur e lëndëve ushqyese ofrojnë bazën për funksionimin normal të sistemit imunitar.

LAJME TË NGJASHME



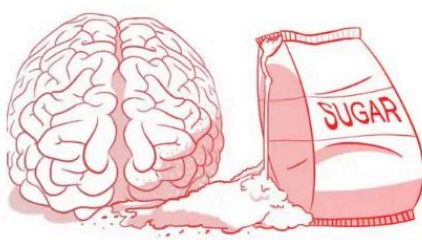
Si të kujdeseni për lëkurën gjatë shtatzënisë? Çfarë mund të përdorni dhe cilët përbërës duhet të shmangni?

3.5 MIN



Humbja e peshës bëhet më sfiduese me moshën? Strategjitë që ndihmojnë për rezultate afatgjata!

2 MIN



Cilat janë dy gjërat që njerëzit e zgjuar i mbajnë për vete?

2 MIN

Çfarë i ndodh trurit kur niveli i sheqerit në gjak është i lartë?

2.5 MIN

Jeni ftohur? Këto ushqime dhe pije mund të ndihmojnë organizmin gjatë rikuperimit!

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahë



"Vetëm patronazhistët e besojnë"/Klodiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...



"Shqipëria ka prekur fundin"/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...



I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!



ATTINI – Urban by Design: Një mënyrë e re për ta jetuar kohën, pa tregulla!



"Ëndra e mjekësisë m'u ndëpre kur ndodhi COVID-i"/ Heidi Bacì rrëfhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...

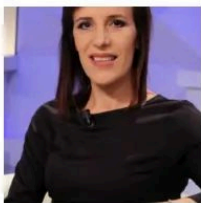


"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!

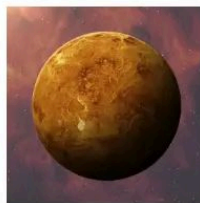


Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!

EDITORI SUGJERON



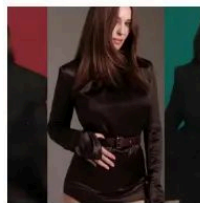
"Mos i shpëmdani, po ushqeni egon e një maniaku"/Skandali me videot erotike, Klodiana Lala: Dëmi i madh që i shkaktohet këtyre viktimave...



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



6 ushqimet më të mira të bulmetit për të mbajtur tensionin e gjakut të shëndetshëm!



Si të keni një trup si Monica Belluci në moshën 62-vjeçare? Aktorja italiane zbulon dietën dhe sekretet e saj: Ha mirë, qesh shumë...



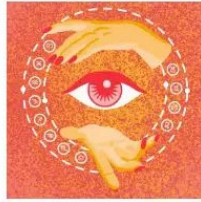
Pjeshkët apo mollët: Cili fruit është më i mirë për shëndetin e tretjes?



6 perimet më të mira për të mbajtur diabetin në nivele të



Këto ushqime duhet t'i kombinoni patjetër me vezën për të pasur...



Ta falin gabimin, por nuk e harrojnë kurrë! 4 shenjat e horoskopit që mbajnë mend çdo zhgënjim...



Jemi të sigurt se keni përgatitur sanduiç më parë, por na besoni se ju duhen 4 këshilla që të jetë perfekt!



Sa uthull molle duhet të pini çdo ditë?!

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.