

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	Rritja e sheqerit në gjak nuk është domosdoshmërisht e keqe. Kur duhet të shqetësohemi?
ADRESA	https://lajmifundit.al/rritja-e-sheqerit-ne-gjak-nuk-eshte-domosdoshmerisht-e-keqe-kur-d-uhet-te-shqetesohemi-i1340010
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

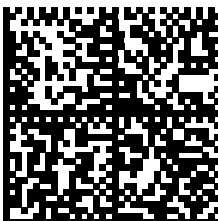
KAPUR NGA NE	6 tetor 2026, 14:09:52 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 tetor 2026, 15:31:31 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	7f537368282785de9c01ea2f4d29e13284527887965d4ef612435f65b85988b1
TEKSTI	b6cb19f111f026361034647725724ff3cc2f1dd76f2f3ac92346dc6867e69fd7
PAMJA	763e5ac8ab57e723afce82b5f8a86fac7e7ed6130dfe2fe684c8fa6c803bf967

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	f8ce0d26d870968857c5346027084699d096fc5b7bad663e03beb04e7dd0d64b
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/f8ce0d26d870968857c5346027084699d096fc5b7bad663e03beb04e7dd0d64b>

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

Rritja e sheqerit në gjak nuk është domosdoshmërisht e keqe. Kur duhet të shqetësohemi?

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Rast i rrallë në ditët e sotme: Çifti në Tiranë bëhet me fëmijën e 11-të

[Lexo lajmin e plotë](#) →

'Vdiqëm duke ngrënë trofta në lokale', Korreshi ironi te "Ligjet" për ndryshimet ligjore: Do ma paguani drekën?

[Lexo lajmin e plotë](#) →

EMRI/ Autor i disa vjedhjeve në Tiranë, arrestohet 26-vjeçari

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Efekti El Niño — Misteri i nxehtësisë ekstreme që paralajmërohet deri në shtatë muaj më parë

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Rritja e sheqerit në gjak nuk është domosdoshmërisht e keqe. Kur duhet të shqetësohemi?



LAJMI FUNDIT / 6 OCTOBER 2026, 15:31

Shpërndaje

SOFT



Rritja e sheqerit në gjak nuk është domosdoshmërisht e keqe për ju

Është bërë zakon të shqetësohesh për rritjen e shpejtë të sheqerit në gjak, por këto mund të jenë një reagim normal ndaj të ngrënit.

Ja kur nuk ke pse të shqetësohesh.

Gjatë viteve të fundit, kanë filluar të ndodhin dy gjëra të habitshme.

Njerëzit normalë, ose të shëndetshëm, kanë filluar të mbajnë pajisje që u lejojnë atyre të kontrollojnë nivelet e sheqerit në gjak gjatë gjithë ditës. Të tjerë kanë hequr dorë tërësisht nga konsumi i karbohidrateve të rafinuara, siç janë buka e bardhë dhe makaronat.

Në fakt, autorët, podkasterët dhe influencuesit e mirëqenies kanë shitur idenë se të gjithë duhet të kontrollojnë për rritje të sheqerit në gjak dhe t'i shmangim ato. Sipas kësaj pikëpamjeje ekstreme, ne lejojmë sasi të konsiderueshme glukoze në qarkullimin e gjakut duke rrezikuar veten.

Edhe tek njerëzit e shëndetshëm pa sëmundje metabolike, të rrezikosh rritjen e sheqerit në gjak do të thotë, thonë ata, të mirëpresësh çekuilibrat hormonalë, aknet, luhatjet e humorit dhe më keq.

Por tani ekspertët po kundërshtojnë. Ja kur duhet të shqetësoheni dhe kur ai vakt i pasur me karbohidrate nuk ka rrisja të shkaktojë ndonjë dëm afatgjatë

MOTI NE TIRANE
Tirana, Albania

POLITIKË

'Vdiqëm duke ngrënë trofta në lokale', Korreshi ironi te "Ligjet" për ndryshimet ligjore: Do ma paguani drekën?

POLITIKË

Veliaj "del nga burgu" me inteligjencë artificiale: Dreka falas për çdo nxënës!

TRENDING



Moody's vlerëson pozicionin financiar të grupit hungarez 4iG që zotëron One Albania



Aeroporti Ndërkombëtar i Tiranës pret për herë të parë Forumin e Aeroporteve Rajonale të Këshillit Ndërkombëtar të Aeroporteve për Evropën

karbohidrate kanë na gjak të shmangethë meje dem energjite.

Pse na rritet sheqeri në gjak?

Kur hamë dhe tretim ushqime me sheqer, siç është sheqeri i rafinuar, frutat dhe ushqimet e pasura me karbohidrate, sheqeri në gjak rritet natyrshëm.

Kjo ndodh sepse, ndërsa tretim karbohidratet dhe sheqernat, ato zbërthehen në glukozë, e cila më pas absorbohet në qarkullimin e gjakut, duke çuar përkohësisht në rritjen e niveleve të sheqerit në gjak. Ndërsa vepron kështu, pankreasi përgjigjet duke sekretuar hormonin insulinë , i cili ndihmon në zhvendosjen e glukozës nga qarkullimi i gjakut në qelizat e trupit për të siguruar energji.

Nuk është vetëm ushqimi që mund të rrisë nivelet e glukozës në gjak. Gjatë ushtrimeve me intensitet të lartë, hormonet si adrenalina i japin sinjal mëlçisë të lirojë më shumë glukozë në qarkullimin e gjakut, duke siguruar karburant shtesë për muskujt që punojnë. Si rezultat, glukozja në gjak mund të rritet përkohësisht, thotë Jennifer Sherr, një endokrinologe pediatre nga Shkolla e Mjekësisë Yale, Connecticut në SHBA.

Tek njerëzit me diabet, trupi nuk prodhon insulinë të mjaftueshme, ose nuk funksionon më siç duhet (rezistencë ndaj insulinës). Kjo do të thotë që pas ngrënies, sheqeri në gjak mund të rritet në mënyrë të rrezikshme. Në këtë rast, është thelbësore që njerëzit të menaxhojnë me kujdes dietën e tyre, të ushtrojnë dhe të monitorojnë nivelet e sheqerit në gjak për të shmangur rritjet e larta. Disa njerëz gjithashtu duhet të marrin ilaçe të tilla si insulina ose metformina.

Rritjet e glukozës janë normale

Midis individëve të shëndetshëm, një rritje e glukozës në gjak pas ngrënies është një përgjigje normale fiziologjike . "Keqkuptimi më i madh është se çdo rritje e glukozës është e dëmshme", thotë Adrian Brown, profesor i asociuar i të ushqyerit dhe dietologjisë nga University College London në Mbretërinë e Bashkuar.

Niveli i sheqerit në gjak zakonisht arrin kulmin rreth një ore pas ngrënies dhe tenton të kthehet në nivelin fillestar brenda dy orëve të ardhshme . Nëse një rritje e shpejtë është e shkurtër dhe ndodh tek dikush me një metabolizëm normal, nuk duhet të shqetësohemi, thotë Brown.

Kur glukozja në gjak mbetet e lartë për më gjatë se sa pritej, kjo mund të tregojë se trupi nuk po e rregullon glukozën normalisht, thotë Sherr. Kjo mund të jetë një shenjë e rezistencës ndaj insulinës, ku trupi nuk i përgjigjet normalisht glukozës. Rezistenca ndaj insulinës mund të ndodhë nëse trupi është i ekspozuar ndaj niveleve të larta të sheqerit në gjak për një periudhë të gjatë kohore. Përfundimisht, kjo mund të çojë në prediabet dhe diabet të tipit 2. Glukozja vazhdimisht e lartë në gjak që përjetojnë disa diabetikë mund të çojë në ndërlikime, përfshirë dëmtime të nervave dhe syve, sëmundje të zemrës dhe goditje në tru.

Megjithatë, disa ekspertë argumentojnë se nuk ka prova të mjaftueshme për të thënë se glukozja e tepërt në gjak çon drejtpërdrejt në rezistencë ndaj insulinës. Në vend të kësaj, shpjegimi mund të jetë se kur hamë më shumë sesa i nevojitet trupit tonë, këto kalori të tepërta kanë tendencë të shndërrohen në yndyrë , thotë Nicola Guess, një dietologe dhe bashkëpunëtoe e lartë kërkimore në Universitetin e Oksfordit në Mbretërinë e Bashkuar. Shtimi në peshë që rezultojnë është një faktor rreziku për diabetin e tipit 2, shton ajo.

Rritja e monitoruesve të vazhdueshëm të glukozës

Njerëzit me diabet e monitorojnë rregullisht sheqerin në gjak. Një mënyrë se si e bëjnë këtë është me anë të monitorëve të vazhdueshëm të sheqerit në gjak (CGM), të cilët matin nivelet e sheqerit në gjak gjatë gjithë ditës.

Tani ekziston një treg komercial në rritje për këto pajisje tek njerëzit që janë të shëndetshëm. Megjithatë, disa ekspertë paralajmërojnë se ato janë të panevojshme për ata pa diabet . Një studim i pjesëmarrësve jo-diabetikë zbuloi se nivelet e sheqerit në gjak të tyre ishin brenda kufijve të shëndetshëm në 96% të kohës.

Të tjerë kërkojnë kujdes pasi ato mund të "nxisin ndryshime të dëmshme në dietë dhe të shtrembërojnë perceptimin e shëndetit", veçanërisht pasi mund të mbivlerësojnë nivelet e sheqerit

POLITIKE

U arrestua për dosjen "Frroku", konfirmohet në detyrë Artan Bajraktari, vijon drejtimin e EUROPOL-it në Policinë e Shtetit

POLITIKE

"Territorialja e pakonsultuar me Grupin", Braçe i përgjigjet Ballës: S'më përjashtojnë dot ata që më gjetën në PS

ME TE LEXUARAT

"Lekë muaj për muaj", ndryshon bonusi i bebeve, çfarë duhet të dinë prindërit me fëmijë deri në 5...
[Lexo lajmin e plotë](#)

Videot e Hilës, bëhet denoncimi i parë në polici, këngëtarja nga Kosova shkon me emra në komisari...
[Lexo lajmin e plotë](#)

Ndryshon moti, meteorologia na tregon çfarë na pret të enjten dhe të premtën
[Lexo lajmin e plotë](#)

"Do të paguash çdo lot", këngëtarja që doli në video kërcënon Adi Hilën: Nuk shoh dot babain tim ...
[Lexo lajmin e plotë](#)

në gjak. Në një përmbledhje të kohëve të fundit, Brown dhe kolegët e tij gjetën "mungesë të provave të qëndrueshme dhe me cilësi të lartë që tregojnë se CGM-të përmirësojnë rezultatet shëndetësore tek njerëzit që nuk kanë diabet".

Përfundim mund të bëjnë ata që janë në rrezik për diabetin e tipit 2. Hulumtimet e fundit tregojnë se gjurmuesit që monitorojnë glukozën në gjak mund të ndihmojnë në parashikimin e atyre që janë në rrezik më të madh, thotë Sherr, por nevojiten më shumë prova për të përcaktuar nëse CGM-të janë të dobishme për këtë grup.

Është akoma më mirë të hash një dietë të ekuilibruar

Ndërsa rritja e sheqerit në gjak është normale dhe nuk ka gjasa të çojë në pasoja të rënda tek njerëzit e shëndetshëm, ka disa përfitime për ta ndihmuar trupin tuaj të mbajë nivelet e sheqerit më të qëndrueshme. Për shembull, një rënie e shpejtë e glukozës pas vaktit mund të rrisë urinën tonë dhe të çojë përgjithësisht në një konsum më të madh energjie.

Llojet e ndryshme të vakteve do të ndikojnë gjithashtu në ndryshimin e sheqerit në gjak . Ushqimet që e mbajnë sheqerin në gjak të qëndrueshëm mund të na mbajnë të ngopur për më gjatë. Këto ushqime përfshijnë drithërat integrale dhe ushqimet me bazë proteinash . Karbohidratet e thjeshta, si buka e bardhë dhe orizi i bardhë, absorbohen në qarkullimin e gjakut më shpejt.

Marrja në konsideratë e renditjes në të cilën hani ushqime të caktuara mund të ndihmojë gjithashtu. Për shembull, është zbuluar se ngrënia e proteinave dhe perimeve para karbohidrateve zvogëlon rritjen pasuese të sheqerit në gjak që normalisht vjen pas një vakti të pasur me karbohidrate.

Një këshillë tjetër është të synoni vakte të ekuilibruara që përmbajnë proteina, ushqime bimore të pasura me fibra dhe yndyrna të shëndetshme. Kjo mund të ndihmojë në ngadalësimin e tretjes dhe të sigurojë një furnizim më të qëndrueshëm me energji, si dhe t'ju ndihmojë të mbani një peshë të shëndetshme.

LEXONI GJITHASHTU



Rast i rrallë në ditët e sotme: Çifti në Tiranë bëhet me fëmijën e 11-të



'Vdiqëm duke ngrënë trofta në lokale', Korreshi ironi te "Ligjet" për ndryshimet ligjore: Do ma paguani drekën?



EMRI/ Autor i disa vjedhjeve në Tiranë, arrestohet 26-vjeçari

Vlen gjithashtu të përmendet se të gjithë reagojmë paksa ndryshe ndaj ushqimit që hamë. "Ekziston një ndryshim i konsiderueshëm midis individëve dhe i njëjti person mund të shfaqë reagime të ndryshme në varësi të faktorëve të tillë si gjumi, stresi, nivelet e aktivitetit dhe lloji i vaktit të konsumuar", thotë Brown.

Përveç kësaj, shmangia e karbohidrateve, të cilat zbulojnë dieta të caktuara, mund të ketë efekte të kundërt, thotë Guess. Kur hamë një vakt të pasur me karbohidrate pas një periudhe kufizimi, kjo në fakt mund të shkaktojë rritjen e sheqerit në gjak më shumë se zakonisht. Çështja kryesore është se karbohidratet konsiderohen një pjesë thelbësore e një diete të ekuilibruar. Siç vëren Guess në një përmbledhje të kohëve të fundit, kufizimi i grupeve të caktuara ushqimore mund të nënkuptojë shmangien e panevojshme të ushqimeve që janë të mira për ju.

Pra, ndërsa mund të mos ketë ende shumë të dhëna mbi përfitimet e monitorimit të glukozës, ndërkohë, është mirë të kujtojmë se shumica prej nesh tashmë konsumojnë shumë sheqer të shtuar. Sigurisht që mund të punojmë për ta zvogëluar atë.

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 mëmi njoftime periodike me Lajmet e Fundit.

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.