

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	A mund t'i parandalojnë vitaminat dhe suplementet ftohjet? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/a-mund-ti-parandalojne-vitaminat-dhe-suplementet-ftohjet/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

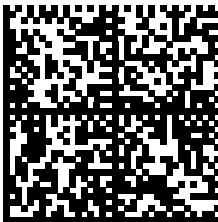
KAPUR NGA NE	7 tetor 2026, 16:19:19 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 tetor 2026, 16:15:26 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	19d7457ee23f3ccdd910990a5ede8899e932153c7ae0d0f42c093dbd1fa69fbf
TEKSTI	1cb8fcdfe0a52ecb7d601d5444997402a39254867d73d5eac6f8512dc5ba663b
PAMJA	60b188fe73da174e61b4e808b6affe3af0da380e8fa4cfb2876e1929976c845e

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	d87b3a5145bd4490db3e3d32a090b07c8f1175307e5feb795da3f23ce8163596
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 njërin 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/d87b3a5145bd4490db3e3d32a090b07c8f1175307e5feb795da3f23ce8163596>

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

A mund t'i parandalojnë vitaminat dhe suplementet ftohjet?



Redaksia K

07 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kur afrohet sezoni i ftohjeve, shumë njerëz i drejtohen vitaminës C, zinkut dhe suplementeve të tjera me shpresën se do të shmangin sëmundjet. Por provat shkencore tregojnë se suplementet nuk janë një mënyrë e sigurt për të parandaluar ftohjen e zakonshme.

Një sistem imunitar normal ka nevojë për vitamina dhe minerale të mjaftueshme. Megjithatë, nëse një person nuk ka mungesë të një nutrienti të caktuar, marrja e sasive shtesë përmes suplementeve zakonisht nuk e parandalon infeksionin.

Vitamina C nuk e parandalon ftohjen

Vitamina C është e rëndësishme për funksionimin normal të sistemit imunitar, por marrja e saj rregullisht nuk duket se e ul rrezikun për t'u ftohur te shumica e njerëzve.

Megjithatë, përdorimi i rregullt mund të ketë një efekt të vogël në kohëzgjatjen dhe intensitetin e simptomave. Marrja e vitaminës C vetëm pasi kanë filluar simptomat nuk duket se sjell të njëjtin përfitim.

Zinku mund të ndihmojë pasi ftohja ka filluar

Zinku është një nga suplementet që ka treguar më shumë potencial për ftohjen e zakonshme. Disa studime sugjerojnë se tabletat që treten në gojë ose shurupet me zink, kur përdoren në fillim të simptomave, mund të shkurtojnë kohëzgjatjen e ftohjes.

Megjithatë, provat nuk tregojnë se zinku e parandalon në mënyrë të besueshme shfaqjen e ftohjes. Për më tepër, përdorimi i dozave të larta mund të shkaktojë të përziera dhe probleme të tjera gastrointestinale, ndërsa përdorimi i zgjatur mund të çojë në mungesë bakri.

Ushqimi mbetet baza

Në vend që të merrni doza të larta suplementesh pa pasur nevojë, ekspertët rekomandojnë një dietë të larmishme që siguron vitaminat dhe mineralet e nevojshme. **Frutat, perimet, drithërat, bishtajoret, proteinat dhe ushqimet e tjera të pasura me nutrientë** kontribuojnë në funksionimin normal të sistemit imunitar.

Prandaj, vitaminat dhe mineralet janë të rëndësishme për imunitetin, por më shumë nuk do të thotë domosdoshmërisht më mirë.

Suplementet kanë më shumë kuptim kur ekziston një mungesë ose kur rekomandohen nga profesionisti shëndetësor, ndërsa **vitamina C dhe zinku** nuk duhet të konsiderohen si një “mburojë” kundër ftohjes.

LAJME TË NGJASHME



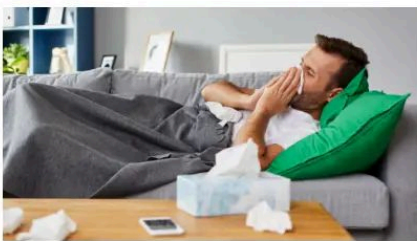
Vallëzimi mund të ndihmojë shëndetin mendor dhe fizik? Si?

2.5 MIN



Ushqimi që rekomandohet të konsumoni çdo javë gjatë tetorit është...

1 MIN



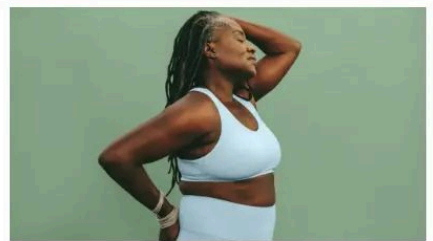
Çfarë roli luan zinku dhe vitamina C për sistemin imunitar?

3.5 MIN



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

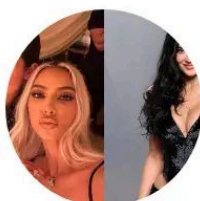
MË TË LEXUARAT



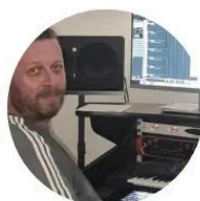
Prindërit, më pesimistë se fëmijët



Albano Bogdo flet hapur për



Kylie Jenner merr rolin e parë të



“Do të paguajë ai që i ka



Hëna lindi pas një “aksidenti”

për jetën shkollore: 90% e nxënësve të kënaqur, por prindërit bien me 20-30%...

numrin e kritikuar në "Portokalli": Ne nuk jemi emision për të qarë halle...

madh në aktrim në serialin e ri thriller të Hulu?

regjistruar dhe shpërndarë videot"/Këngëtarja Matraku reagon sërish pas videove intime të Adi Hilës!

kozmetik/?Zbulohen gjurmë të...



Kryetarja e AMA-s flet për videot intime në rrjetet sociale: E neveritshme, e përbuz me forcë



Sipërmarrja 80 mijë euro/Vetëm 22 vjeç, por ka 16 punonjës: Si e zbuloi talentin e Orgito Barajt mësuesja e tij...



Psikologja paralajmëron: ChatGPT po zëvendëson psikologun dhe kjo është e rrezikshme!

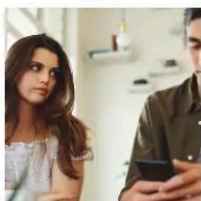


Studimi kombëtar për bullizmin/ Vajzat dhunojnë po aq sa djemtë, humbet diferenca gjinore!

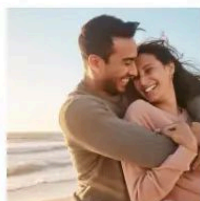


Skandali i videove intime të Adi Hilës, Robert Berisha flet pa filtra në "Ndryshe"!

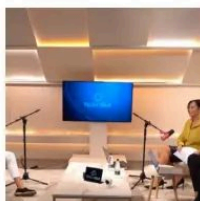
EDITORI SUGJERON



Partneri ju injoron për shkak të telefonit?! Ja termi i ri që po përdoret për këtë sjellje...



Çiftet e reja po "testojnë" lidhjet me pushime, por a ia vlen?!



Sipërmarrja 80 mijë euro/Vetëm 22 vjeç, por ka 16 punonjës: Si e zbuloi talentin e Orgito Barajt mësuesja e tij...



5 pijet që duhet të shmangni çdo ditë nëse po përpiqeni të ulni sheqerin!



8 kombinime ushqimore që ndihmojnë trupin të përthithë më mirë lëndët ushqyese!



Edamameja, snack-u i pasur me proteina që mund të ndihmojë në uljen e kolesterolit...



Kungulli apo kungulli i gjalpët, cili është më i mirë për fibrat dhe kaliumin?!



A po e zëvendëson AI dashurinë?! Aplikacionet e takimeve po i besojnë inteligjencës artificiale...



"Influencuesit e vetmisë" po bëhen virale/Pse gjithnjë e më shumë njerëz po zgjedhin të jenë vetëm?!



A ka vërtet nevojë trupi për "detox"?! Ja çfarë ndodh kur ndryshoni zakonet e përditshme...

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.