

## **Zahra Bahadoran**

**Researcher, Nutrition and Endocrine Research Center,**

**Research Institute for Endocrine Sciences, ABMUS**

**M.Sc. in Nutrition sciences, student of PhD by Research**

### **Born**

Isfahan, Iran Oct 1 1983

### **Education**

B.S. in Nutrition Science      Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran 2002-2006

M.Sc. in Nutrition Science      Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran 2007-2011

Ph.D by research      Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran since 2013

### **Awards and honors**

Distinguished student researcher, Tabriz University of Medical Science, 2011

Distinguished researcher, 13<sup>th</sup> Research festival of Shahid Beheshti University of Medical Science, 2012

## Papers in international journal

- 1- Bahadoran Z, Mirmiran P, Hosseinpanah F, Hedayati M, Hosseinpour-Niazi S, Azizi F. Broccoli sprouts reduce oxidative stress in type 2 diabetes: a randomized double-blind clinical trial. *Eur J Clin Nutr* 2011; 65(8):972-7.
- 2- Bahadoran Z, Mirmiran P, Hosseinpanah F, Asghari G, Rajab A, Azizi F. Broccoli sprouts Powder could improve serum triglyceride and oxidized LDL/LDL-cholesterol ratio in type 2 diabetic patients: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Diabetes Res Clin Pract* 2012; 96(3):348-54.
- 3- Bahadoran Z, Mirmiran P, Golzarand M, Hosseini-Esfahani F, Azizi F. Fast food consumption in Iranian adults; dietary intake and cardiovascular risk factors: Tehran Lipid and Glucose Study. *Arch Iran Med* 2012; 15(6):346-51.
- 4- Bahadoran Z, Golzarand M, Mirmiran P, Shiva N, Azizi F. Dietary total antioxidant capacity and the occurrence of metabolic syndrome and its components after 3-year follow-up in adults: Tehran Lipid and Glucose Study. *Nutr Metab (Lond)* 2012; 9(1):70.
- 5- Bahadoran Z, Tohidi M, Nazeri P, Mehran M, Azizi F, Mirmiran P. Effect of Broccoli sprouts on insulin resistance in type 2 diabetic patients: A randomized double-blind clinical trial. *Int J Food Sci Nutr* 2012.
- 6- Mirmiran P, Bahadoran Z, Golzarand M, Shiva N, Azizi F. Association between dietary phytochemical index and 3-year changes in weight, waist circumference and body adiposity index in adults: Tehran Lipid and Glucose study. *Nutr Metab (Lond)* 2012 Dec 3; 9(1):108.
- 7- Mirmiran P, Bahadoran Z, Hosseinpanah F, Keyzad A, Azizi F. Effects of broccoli sprout with high sulforaphane concentration on inflammatory markers in type 2 diabetic patients: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Journal of Functional Foods* 2012; 4: 837-841.
- 8- Hosseini-Esfahani F, Bahadoran Z, Mirmiran P, Hosseinpour-Niazi S, Hosseinpanah F, Azizi F. Dietary fructose and risk of metabolic syndrome in adults: Tehran Lipid and Glucose study. *Nutr Metab (Lond)* 2011; 8(1):50.
- 9- Mirmiran P, Hajifaraji M, Bahadoran Z, Sarvghadi F, Azizi F. Dietary protein intake is associated with favorable cardiometabolic risk factors in adults: Tehran Lipid and Glucose Study. *Nutr Res* 2012; 32(3):169-76.

- 10- Mirmiran P, Hosseinpour-Niazi S, Naderi Z, Bahadoran Z, Azizi F. Association between interaction and ratio of u-3 and u-6 polyunsaturated fatty acid and the metabolic syndrome in adults. *Nutrition* 2012; 28(9):856-63.
- 11- Bahadoran Z, Golzarand M, Mirmiran P, Sadeghi M, Azizi F. The association of dietary phytochemical index and cardiometabolic risk factors in adults: Tehran Lipid and Glucose Study. *Journal of human nutrition and dietetics*, 2013.
- 12- Bahadoran Z, Mirmiran P, Azizi F. Potential efficacy of broccoli sprouts as a unique supplement for management of type 2 diabetes and its complications. *J Med Food* 2013; 16(5):375-82.
- 13- Bahadoran Z, Mirmiran P, Azizi F. Dietary polyphenols as potential nutraceuticals in management of diabetes: a review. *J Diabetes Metab Disord* 2013; 12: 43.
- 14- Bahadoran Z, Mirmiran P, Hosseini-Esfahani F, Azizi F. Fast food consumption and the risk of metabolic syndrome after 3-years of follow-up: Tehran Lipid and Glucose Study. *Eur J Clin Nutr* 2013
- 15- Mirmiran P, Bahadoran Z, Golzarand M, Rajab A, Azizi F. Ardeh (sesame indicum) could improve serum triglycerides and atherogenic lipid parameters in type 2 diabetic patients: A randomized clinical trial. *Arch Iran Med* 2013; 16.
- 16- Bahadoran Z, Mirmiran P, Hosseini-Esfahani F, Azizi F. Dietary protein, protein to carbohydrate ratio and subsequent changes in lipid profile after a 3-year follow-up: Tehran Lipid and Glucose Study. *Iranian Journal of Public Health* 2013.
- 17- Mirmiran P, Bahadoran Z, Delshad H, Azizi F. Effects of energy-dense nutrients-poor snacks on the incidence of metabolic syndrome: A prospective approach in Tehran Lipid and Glucose Study. *Nutrition* 2013.
- 18- Mirmiran P, Bahadoran Z, Golzarand M, Zojaji H, Azizi F. A comparative study of broccoli sprouts powder and standard triple therapy on cardiovascular risk factors following H.pylori eradication: a randomized clinical trial in patients with type 2 diabetes. *J Diabetes Metab Disord*. 2014 May 28; 13:64.
- 19- Bahadoran Z, Karimi Z, Houshiar-Rad A, Mirzayi HR, Rashidkhani B. Dietary phytochemical index and the risk of breast cancer: a case control study in a population of Iranian women. *Asian Pac J Cancer Prev* 2013; 14 (5):2747-51.
- 20- Bahadoran Z, Karimi Z, Houshiar-Rad A, Mirzayi HR, Rashidkhani B. Is dairy intake associated to breast cancer? a case control study of Iranian women. *Nutr Cancer* 2013;65 (8):1164-70.

- 21- Mahdieh Golzarand, Parvin Mirmiran, Zahra Bahadoran, Shahram Alamdari, Fereidoun Azizi. Dietary phytochemical index and subsequent changes of lipid profile: A 3-year follow-up in Tehran Lipid and Glucose Study. *Arya Atherosclerosis* 2014; 10(4): 203-210.
- 22- Bahadoran Z, Mirmiran P, Zarif Yeganeh M, Hosseinpanah F, Zojaji H, Azizi F. Complementary and alternative medicinal effects of broccoli sprouts powder on *Helicobacter pylori* eradication rate in type 2 diabetic patients: A randomized clinical trial. *Journal of Functional Foods* 2014; 7: 390-397.
- 23- Bahadoran Z, Mirmiran P, Delshad H, Azizi F. White rice consumption is a risk factor for metabolic syndrome in Tehrani adults: a prospective approach in Tehran Lipid and Glucose Study. *Arch Iran Med* 2014 Jun; 17(6):435-40.
- 24- Parvin Mirmiran, Zahra Bahadoran, Fereidoun Azizi. Lipid Accumulation Product Is Associated With Insulin Resistance, Lipid Peroxidation and Systemic Inflammation in Type 2 Diabetic Patients. *Endocrinology and Metabolism* 27 May 2014.
- 25- Golzarand M, Bahadoran Z, Mirmiran P, Sadeghian-Sharif S, Azizi F. Dietary phytochemical index is inversely associated with the occurrence of hypertension in adults: a 3-year follow-up (the Tehran Lipid and Glucose Study). *Eur J Clin Nutr* 2014 Nov 12.
- 26- Zahra Bahadoran, Parvin Mirmiran, Somayeh Hosseinpour-Niazi, Fereidoun Azizi. A sesame seeds-based breakfast could attenuate sub-clinical inflammation in type 2 diabetic patients: A randomized controlled trial. *International Journal of Nutrition and Food Sciences* 2015; 4(3): 1-5.
- 27- Zahra Bahadoran, Parvin Mirmiran. Potential properties of legumes as important functional foods for management of type 2 diabetes: A short review. *International Journal of Nutrition and Food Sciences* 2015; 4(3): 6-9.
- 28- Zahra Aslani, Beitollahe Alipour, Zahra Bahadoran, Farzane Bagherzadeh, Parvin Mirmiran. Effect of lentil sprouts on glycemic control in overweight and obese patients with type 2 diabetes. *International Journal of Nutrition and Food Sciences* 2015; 4(3): 10-14.
- 29- Abbas Yavari, Maryam Javadi, Parvin Mirmiran, Zahra Bahadoran. Exercise-induced oxidative stress and dietary antioxidative supplements: A review of current data. *Asian Journal of Sport Medicine* 2014; 5. Online available 16 March 2014.
- 30- Parvin Mirmiran, Zahra Bahadoran, Hossein Delshad, Fereidoun Azizi. Reply to "Predictors of the incidence of metabolic syndrome in general inhabitant". *Nutrition* 2014. Available online 3 July 2014. DOI: 10.1016/j.nut.2014.06.005.
- 31- Zahra Aslani, Beitollahe Alipour, Parvin Mirmiran, Zahra Bahadoran. Lentil's (*Lens culinaris* L.) functional properties in prevention and treatment of non-communicable chronic diseases: A review. *International Journal of Nutrition and Food Sciences* 2015; 4(1-2): 15-20.

- 32- Golzarand M, Bahadoran Z, Mirmiran P, Sadeghian S, Azizi F. Dietary phytochemical index is inversely associated with the occurrence of hypertension in adults: a 3-year follow-up (the Tehran Lipid and Glucose Study). *European Journal of Clinical Nutrition* 2014.
- 33- Mirmiran P, Golzarand M, Bahadoran Z, Mirzaea S, Azizi F. High-fat dairy is inversely associated with the risk of hypertension in adults: Tehran lipid and glucose study. *International Dairy Journal* 2015; 43: 22-26.

### Papers in internal medical journal

- ۱- زهرا بهادران، فیروزه حسینی اصفهانی، دکتر پروین میرمیران، مهیا مهران، دکتر فرهاد حسین پناه، دکتر فریدون عزیزی. ارتباط فروکتور رژیم غذایی با عوامل خطر ساز بیماری های قلبی - عروقی در بزرگسالان: مطالعه ی قند و لیپید تهران. مجله غدد درون ریز و متابولیسم. جلد ۱۳، شماره ۳، ۱۳۹۰.
- ۲- زهرا بهادران، دکتر پروین میرمیران، دکتر جواد مهتدی نیا، دکتر مهدی هدایتی، دکتر نزهت شاکری، دکتر فرهاد حسین پناه، دکتر فریدون عزیزی. اثر پودر جوانه ی بروکلی بر گلوکز ناشتا و غلظت چربی های خون در مبتلایان به دیابت نوع ۲. مجله غدد درون ریز و متابولیسم. جلد ۱۳، شماره ۱، ۱۳۹۰.
- ۳- زهرا بهادران، دکتر پروین میرمیران، دکتر فرهاد حسین پناه، دکتر فریدون عزیزی. ارتباط غلظت سرمی برخی نشانگرهای التهابی با مولفه های هموستاز گلوکز در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. مجله دیابت و لیپید ایران. دوره ۱۱، شماره ۴، ۱۳۹۱.
- ۴- زهرا بهادران، مهدیه گل زرن، دکتر پروین میرمیران، دکتر عطیه آموزگار، دکتر فریدون عزیزی. بررسی ارتباط شاخص فیتوکمیکال رژیم غذایی با رخداد سندرم متابولیک و عوامل خطر ساز آن در بزرگسالان تهرانی طی ۳ سال پیگیری: مطالعه قند و لیپید تهران. مجله غدد درون ریز و متابولیسم، دوره ۱۴، شماره ۴، ۱۳۹۱.
- ۵- زهرا بهادران، دکتر پروین میرمیران، دکتر مریم توحیدی، مهیا مهران، دکتر فریدون عزیزی. بررسی تاثیر دو میزان پودر جوانه بروکلی بر پراکسیداسیون لیپیدی و تعادل اکسیدانی آنتی اکسیدانی در مبتلایان به دیابت نوع ۲. مجله پژوهش در پزشکی، دوره ۳۵، شماره ۴، ۱۳۹۰.
- ۶- دکتر فریدون عزیزی، زهرا بهادران، فیروزه حسینی اصفهانی، سارا باستان، آمیتیس کی زاد، دکتر پروین میرمیران. ارتباط مقدار و نوع پروتئین رژیم غذایی با عوامل خطر سندروم متابولیک در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران. مجله غدد درون ریز و متابولیسم، دوره ۱۴، شماره ۲، ۱۳۹۱.
- ۷- دکتر پروین میرمیران، زهرا بهادران، مهدیه گل زرن، دکتر فریدون عزیزی. ارتباط ظرفیت تام آنتی اکسیدانی رژیم غذایی با عوامل خطر سندرم متابولیک در بزرگسالان تهرانی: مطالعه قند و لیپید تهران. مجله دیابت و لیپید ایران. دوره ۱۱، شماره ۴، ۱۳۹۱.

- ۸- دکتر پروین میرمیران، زهرا بهادران، دکتر فریدون عزیزی. بررسی طولانی مدت کیفیت رژیم غذایی کودکان و نوجوانان بر اساس توصیه های پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی : مطالعه قند و لیپید تهران. مجله غدد درون ریز و متابولیسم. جلد ۱۲، شماره ۶، اسفند ۱۳۸۹.
- ۹- مهدیه گل زرنده، زهرا بهادران، دکتر پروین میرمیران، دکتر فریدون عزیزی. میزان مصرف غذاهای آماده با کیفیت رژیم غذایی و شاخص های تن سنجی: مطالعه قند و لیپید تهران. مجله پژوهنده، دوره ۱۶، شماره ۷، ۱۳۹۰.
- ۱۰- گلاره کوچک پور، فیروزه حسینی اصفهانی، زهرا بهادران، دکتر پروین میرمیران، دکتر فریدون عزیزی. الگوهای غذایی نوجوانان تهرانی و ارتباط آن با نمایه های آنترپومتری و فشار خون: مطالعه قند و لیپید تهران. پذیرفته شده، مجله غدد درون ریز و متابولیسم، دوره ۱۴، شماره ۱، ۱۳۹۱.
- ۱۱- زهرا بهادران، دکتر پروین میرمیران، دکتر فرهاد حسین پناه، محبوبه صادقی، دکتر فریدون عزیزی. بررسی اثر مکمل یاری با پودر جوانه بروکلی بر مقاومت انسولینی و شاخص های التهابی در مبتلایان به دیابت نوع ۲: کارآزمایی بالینی شاهد دار و دو سو کور. مجله دیابت و لیپید، دوره ۱۱، شماره ۲، ۱۳۹۰.
- ۱۲- زهرا بهادران، پروین میرمیران، فرهاد حسین پناه، فریدون عزیزی. ارتباط غلظت سرمی برخی نشانگرهای التهابی با مولفه های هموستاز گلوکز در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. مجله دیابت و لیپید ایران، دو ماهنامه فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۱، دوره ۱۱، صفحات ۳۸۳-۳۷۷.
- ۱۳- زهرا بهادران، پروین میرمیران، فریدون عزیزی. نقش فنولهای غذایی در کاهش عوارض قلبی عروقی در دیابت نوع ۲: مروری بر مطالعات. مجله پژوهنده ۱۳۹۲، سال هجدهم، شماره اول، صفحات ۷-۱.
- ۱۴- مهدیه گل زرنده، زهرا بهادران، سمیه حسین پور، سحر میرزایی، فریدون عزیزی، پروین میرمیران. اثر ارده بر اجزای سندرم متابولیک در مبتلایان به دیابت نوع ۲: کارآزمایی بالینی شاهد دار. مجله علوم غدد درون ریز و متابولیسم ۱۳۹۲، دوره پانزدهم، شماره ۴، صفحات ۳۳۹-۳۳۳.
- ۱۵- پروین میرمیران، زهرا بهادران، هانیه السادات اجتهد، فریدون عزیزی. ارتباط مدل هموستاز ارزیابی مقاومت به انسولین با فراسنجهای لیپیدی در مبتلایان به دیابت نوع ۲. مجله علوم پزشکی گرگان. بهار ۱۳۹۳، دوره شانزدهم، صفحات ۹۳-۸۹.
- ۱۶- شیرین قطب الدین، زهرا بهادران، پروین میرمیران، کبری ناخدا، فریدون عزیزی. ارتباط بین مصرف لبنیات و مواد مغذی موجود در آن با سندرم متابولیک و اجزای آن: مروری بر مطالعات. مجله علوم غدد درون ریز و متابولیسم ۱۳۹۳، دوره شانزدهم، شماره ۲، صفحات ۱۴۲-۱۳۶.
- ۱۷- شیرین قطب الدین محمدی، دکتر پروین میرمیران، زهرا بهادران، دکتر یداله محرابی، دکتر فریدون عزیزی. ارتباط مصرف فرآورده های لبنی با سندرم متابولیک و اجزای آن در نوجوانان: مطالعه قند و لیپید تهران. مجله علوم غدد درون ریز و متابولیسم ۱۳۹۳، دوره شانزدهم، شماره چهارم، صفحات ۲۸۲-۲۷۰.