

کارنامه سوابق آموزشی، پژوهشی و اجرایی

➤ اطلاعات شخصی:

نام و نام خانوادگی: سحر میرزایی کوشایی کد ملی: ۰۰۶۳۶۶۳۸۲۱ شماره تماس: ۰۹۱۲۷۶۷۲۱۶۳

سال تولد: ۱۳۶۳ محل تولد: تهران

➤ سوابق تحصیلی:

کارشناسی علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سال فراغت از تحصیل: ۱۳۸۶، معدل ۱۷/۸۱

کارشناسی ارشد مدیریت اجرایی (گرایش استراتژیک)، دانشگاه پیام نور کرج، سال فراغت از تحصیل: ۱۳۹۰، معدل ۱۷/۷۱

➤ پایان نامه نوشته شده در دوران تحصیل:

بررسی ارتباط ساختار سازمانی و کارآفرینی سازمانی در دانشگاه علوم پزشکی گیلان

➤ مقالات چاپ شده:

1. Mirmiran P, Bahadoran Z, Mirzaei S, Azizi F. Dietary Intake, Changes in Lipid Parameters and the Risk of Hypertriglyceridemia: A Prospective Approach in the Tehran Lipid and Glucose Study. *Int. J. Vitam. Nutr. Res.*, 84 (5 – 6), 2014, 269 – 276. (ISI, IF= 0.85)
2. Hosseinpour-Niazi S, Mirmiran P, Mirzaei S, Azizi F. Cereal, fruit and vegetable fibre intake and the risk of the metabolic syndrome: a prospective study in the Tehran Lipid and Glucose Study. *J Hum Nutr Diet* 2015;28(3):236-45. (ISI, IF= 2.07)
3. Mirmiran P, Golzarand M, Bahadoran Z, Mirzaei 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 (ISI, IF= 2.4)
4. Mottaghi A, Bahadoran Z, Mirmiran P, Mirzaei S, Azizi F. Is Dietary Phytochemical Index in Association with the Occurrence of Hypertriglyceridemic Waist Phenotype and Changes in Lipid Accumulation Product Index? A prospective Approach in Tehran Lipid and Glucose Study. *International Journal of Pharmacognosy and Phytochemical Research* 2015; 7(1); 16-21 (Google Scholar, IF= 0)
5. Angoorani P, Ejtahed H S, Mirmiran P, Mirzaei S, Azizi F. Dietary consumption of advanced glycation end products and risk of metabolic syndrome. *International Journal of Food Science and Nutrition* 2016.1-8. (Google Scholar, IF= 0)
6. Mirmiran P, Amirhamidi Z, Bahadoran Z, Mirzaiee S, Azizi F. Nutritional Interventions to Reduce Cardiovascular Risk Factors: An Iranian Perspective. *International Journal of Nutrition and Food Sciences* 2016; 5(1-2): 1-7. (Google Scholar, IF= 0)

۷. گل زرنده، بهادران ز، حسین پور نیازی س، میرزایی س، عزیزی ف، میرمیران پ. اثر ارده (Tahini) بر اجزای سندرم متابولیک در مبتلایان به دیابت نوع ۲: کارآزمایی بالینی تصادفی شده شاهددار. مجله ی غدد درون ریز و متابولیسم ایرا ن. دوره ی پانزدهم، شماره ۴، آبان ۱۳۹۲، صفحه های ۳۳۹ - ۳۳۳
۸. اجتهده، اصغری گ، نورمحمدی م، میرزایی س، میرمیران پ، عزیزی ف. شاخصهای تن سنجی به عنوان پیشگویی کننده های درصد چربی بدن در نوجوانان. پژوهش در پزشکی (مجله پژوهشی دانشکده پزشکی). دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی. دوره ۳۸، شماره ۱، بهار ۱۳۹۳، صفحات ۳۱-۲۵
۹. حسین پور نیازی س، میرمیران پ، هدایتی م، عزیزی ف، میرزایی س. تاثیر دریافت حبوبات در رژیم غذایی تغییرات درمانی شیوه زندگی بر مقاومت به انسولین در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. پژوهنده. دوره ۱۹، شماره ۴، مهر و آبان ۱۳۹۳، صفحات ۱۷۴-۱۶۹.
۱۰. بهادران ز، میرمیران پ، میرزایی س، دلشاد ح، عزیزی ف. تأثیر مصرف میان وعده های ناسالم بر رژیم غذایی و خطر بروز سندرم متابولیک در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان. دوره ی بیست و یکم، شماره ۶، ۱۳۹۳ آذر و دی، صفحه های ۴۹۷-۴۸۵.
۱۱. مقاله تغذیه تکمیلی چرا؟ چه وقت؟ چگونه؟ مجله علمی ترویجی دنیای تغذیه، سال دوازدهم، شماره ۱۵۱، بهمن ۹۳، صفحه ۲۷-۲۶.
۱۲. میرمیران پ، بهادران ز، میرزایی س، گل زرنده م، عزیزی ف. ارتباط مؤلفه های رژیم غذایی با خطر پرفشاری خون: مطالعه قند و لیپید تهران ۹۰-۸۷. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان. دوره ی هفدهم، شماره ۱، ۱۳۹۴، صفحه های ۶۰-۵۴
۱۳. مقاله تغذیه کودک، مجله علمی ترویجی دنیای تغذیه، سال دوازدهم، شماره ۱۵۵، خرداد ۹۴، صفحه ۵۹-۵۸.
۱۴. مقاله اصول بهداشتی تهیه غذای کودک. مجله علمی ترویجی کودک سالم، سال هشتم، شماره ۴۱، مرداد ۹۴، صفحه ۱۵-۱۴.

➤ مقالات ارائه شده در کنگره های داخلی:

1. bahadoran z, mirmiran p, mirzaei s, delshad h, azizi f. the association of unhealthy snacks and the incidence of metabolic syndrome after antropometric of follow-up: Tehran lipid and glucose study. 15th Annual Research Congress of Medical Students. 11-14 shahrivar 1393, shahroud (poster)
2. Ejtahed H, Angoorani P, Mirmiran P, Mirzaei S, Azizi F. The effect of advanced glycation end-products consumption on general and abdominal obesity. 2th International congress in obesity and metabolic surgery and 5th congress in prevention and treatment of obesity. 16-18 December 2015 Tehran. iran. (oral presentation).
۳. بهادران ز، میرمیران پ، میرزایی س، عزیزی ف. بررسی تاثیر مصرف میان وعده های ناسالم بر کیفیت رژیم غذایی در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران. اولین همایش ملی میان وعده های غذایی. اردیبهشت، ۹۳ مشهد. (پوستر)

➤ سوابق اجرایی و آموزشی:

- ✓ کارشناس تغذیه معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گیلان از سال ۸۷ تا ۹۱.
- ✓ شرکت در برنامه تلویزیونی طلوع از شبکه ۴ صدا و سیما، آموزش هرم غذایی به افراد جامعه
- ✓ مسئول اجرای هدف عینی " ایجاد کمیته دانشجویی پژوهشی در هر مرکز تحقیقاتی " کد ۱۱۴ از سند راهبردی پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم

➤ طرح های تحقیقاتی:

۱. همکار طرح اثر دریافت آب زرشک بر غلظت گلوکز، چربی ها، آپوپروتئین ها، آنزیم پاراکسوناز-۱ سرم و فشار خون در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ (طرح مشترک با انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، ۰۴۵۰/۸۵۵، ۹۲/۶/۱۷)
۲. همکار طرح بررسی تاثیر ۲ نوع رژیم پرپروتئین بر روی اجزای تشکیل دهنده سندرم متابولیک، مقاومت به انسولین و شاخص های التهابی در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی سیستیک تخمدان (۰۴۵۰/۱۹۰۷، ۹۲/۷/۲۳)
۳. همکار اصلی طرح شناسایی الگوی غذایی سالم برای کاهش ابتلا به بیماری های غیرواگیر در زنان ایرانی، به سفارش فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، گروه علمی سلامت زنان
۴. همکار طرح بررسی ارتباط شاخص فیتوکیماکال رژیم غذایی در ارتباط با تغییرات ۳ساله فنوتیپ HTW و شاخص LAP در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران (۰۴۰۹/۹۵۷، ۹۳/۳/۲۷)
۵. همکاری طرح بررسی دریافت انواع گوشت با بروز سندرم متابولیک در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران (۰۴۰۹/۹۶۲، ۹۳/۳/۲۷)
۶. همکار طرح بررسی ارتباط رژیم غذایی کم کربوهیدرات و سندرم متابولیک در کودکان و نوجوانان : مطالعه قند و لیپید تهران (۰۴۰۹/۸۶۱، ۹۳/۳/۱۸)
۷. همکار طرح بررسی ارتباط رژیم غذایی کم کربوهیدرات و سندرم متابولیک در بزرگسالان : مطالعه قند و لیپید تهران (۰۴۰۹/۸۶۰، ۹۳/۳/۱۸)
۸. همکار اصلی طرح ارائه دستورالعمل های تغذیه ای به منظور پیشگیری و درمان پوکی استخوان در جامعه ایرانی، به سفارش فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، گروه علمی سلامت زنان
۹. مجری طرح بررسی رابطه بین دریافت گوشت و جانشین های آن با بروز بیماری مزمن کلیوی در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران (۰۴۰۹/۱۶۷۷، ۹۴/۷/۱)
۱۰. همکار طرح تاثیر دریافت های غذایی بر سطح سرمی و بین ژن آپلین در بافت چربی: یک مرور نظام مند (۰۴۰۹/۴۰۰، ۹۵/۰۲/۲۹)
۱۱. همکار طرح بررسی ارتباط میزان بیان نسبی ژن لپتین در بافت چربی زیر جلدی و احشایی با اسید های چرب دریافتی در زنان چاق و غیر چاق (۰۴۰۹/۳۹۹، ۹۵/۰۲/۲۹)
۱۲. همکار طرح بررسی ارتباط میزان سطح سرمی لپتین با اسیدهای چرب دریافتی در افراد چاق و غیر چاق ساکن تهران سال ۱۳۹۴ (۰۴۰۹/۹۵۱، ۹۵/۰۵/۱۰)
۱۳. همکار طرح تدوین برنامه استراتژیک و عملیاتی راهبردی مرکز تحقیقات تغذیه در بیماریهای غدد درون ریز (۰۴۰۹/۱۰۶۶، ۹۹/۸/۱۸)
۱۴. همکار طرح ارتباط بین دریافت درشت مغذی ها و جایگزین کردن آنها با یکدیگر بر بروز سندروم متابولیک در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران (۰۴۰۹/۸۵۳، ۱۴۰۰/۸/۱)

➤ شرکت در کنگره ها:

۱. دوازدهمین کنگره سراسری تغذیه ایران، آبان ۱۳۹۱، اصفهان
۲. چهارمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی، آذر ۱۳۹۲، تهران
۳. یازدهمین کنگره بین المللی بیماری های غدد درون ریز و متابولیسم، آذر ۱۳۹۳، تهران
۴. سیزدهمین کنگره سراسری و اولین کنگره بین المللی تغذیه ایران، آذر ۱۳۹۳، تهران
۵. دوازدهمین کنگره بین المللی بیماری های غدد درون ریز و متابولیسم، آبان ۱۳۹۷، تهران