

کارنامه سوابق آموزشی، پژوهشی و اجرایی

- اطلاعات شخصی:

نام و نام خانوادگی: سحر میرزایی کوشایی

سال تولد: ۱۳۶۳

محل تولد: تهران

- سوابق تحصیلی (آخرین مدرک تحصیلی):

کارشناس تغذیه

سال فراغت از تحصیل: ۱۳۸۶

معدل: ۱۷/۸۱

کارشناس ارشد مدیریت اجرایی (گرایش استراتژیک)

سال فراغت از تحصیل: ۱۳۹۰

معدل: ۱۷/۷۱

- پایان نامه نوشته شده در دوران تحصیل:

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

- مقالات چاپ شده به زبان انگلیسی: ۶

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=2.401)
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.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)

6.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. (pubmed, IF=1.2)

-مقالات چاپ شده به زبان فارسی: ۸-

- ۱- گل زرنند م، 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
- ۲- اجتهده ه، 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.
- ۳- 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.
- ۴- 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.
- ۵- مقاله تغذیه تکمیلی چرا؟ چه وقت؟ و چگونه؟ *مجله علمی ترویجی دنیای تغذیه*، سال دوازدهم، شماره ۱۵۱، بهمن ۹۳، صفحه ۲۷-۲۶.
- ۶- مقاله تغذیه کودک. *مجله علمی ترویجی دنیای تغذیه*، سال دوازدهم، شماره ۱۵۵، خرداد ۹۴، صفحه ۵۹-۵۸.
- ۷- میرمیران پ، بهادران ز، میرزایی س، گل زرنند م، عزیزی ف. ارتباط مؤلفه های رژیم غذایی با خطر پرفشاری خون: مطالعه قند و لیپید تهران ۸۷-۹۰. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*. دوره ی هفدهم، شماره ۱، ۱۳۹۴، صفحه های ۶۰-۵۴.
- ۸- مقاله اصول بهداشتی تهیه غذای کودک. *مجله علمی ترویجی کودک سالم*، سال هشتم، شماره ۴۱، مرداد ۹۴، صفحه ۱۵-۱۴.

- مقالات ارایه شده در کنگره های داخلی: ۴-

- ۱) میرزایی س. بررسی میزان آگاهی، نگرش و عملکرد مادران دارای کودک ۳-۶ ساله در مورد مصرف لبنیات و برخی عوامل موثر بر آن در مهدکودک های خصوصی شهر لاهیجان. اولین کنگره دانشجویان علوم تغذیه سراسر کشور. تهران. ۲۷-۲۸ فروردین ۸۷.
- ۲) 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، مشهد، ۱۱-۱۰ اردیبهشت ۹۳.

3) bahadoran z, mirmiran p, mirzaei s, delshad h, azizi f. the association of unhealthy snacks and the incidence of metabolic syndrome after 3-years of follow-up: Tehran lipid and glucose study. 15th Annual Research Congress of Medical Students. 11-14 shahrivar 1393, shahroud (poster)

4) 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)

– مقالات ارایه شده در کنگره های خارجی:

– سوابق اجرایی و آموزشی:

۱. کارشناس تغذیه معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گیلان از سال ۸۷ تا سال ۹۱
۲. کارشناس تغذیه مرکز تحقیقات تغذیه در بیماری های غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از سال ۹۱ تا کنون از سال ۸۷ تا سال ۹۱
۳. ۲ بار شرکت در برنامه تلویزیونی طلوع ، شبکه ۴. آموزش هرم غذایی به عموم مردم.
۴. عضو کمیته اجرایی دوازدهمین کنگره بیماری های غدد درون ریز و متابولیسم. ۱۶-۱۴ نوامبر ۲۰۱۸ (۲۵-۲۳ آبان ۱۳۹۷). دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۵. عضو کمیته اجرایی هفتمین کنگره ملی پیشگیری و درمان چاقی . ۸-۶ آذر ۱۳۹۸. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.
۶. عضو کمیته اجرایی هشتمین کنگره ملی پیشگیری و درمان چاقی . ۲۸-۳۰ دی ۱۴۰۱. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.
۷. عضو کمیته اجرایی چهاردهمین کنگره بیماری های غدد درون ریز و متابولیسم. ۱-۳ آذر ۱۴۰۲. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

– کتب منتشر شده:

– طرح های تحقیقاتی: ۱۲

- ۱) همکار طرح 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 دو نوع رژیم غذایی پرپروتئین بر روی اجزای تشکیل دهنده سندرم متابولیک، مقاومت به انسولین و شاخص های التهابی در زنان مبتلا به سندرم پلی سیستیک تخمدان (۹۲/۷/۲۳، ۰۴۰۹/۱۹۰۷)
- 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 شاخص فیتوکیماlesهای رژیم غذایی در ارتباط با تغییرات ۳ ساله فنوتیپ HTW و شاخص LAP در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران (۹۳/۳/۲۷، ۰۴۰۹/۹۵۷)
- ۵) همکار طرح بررسی دریافت انواع گوشت با بروز سندرم متابولیک در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران (۹۳/۳/۲۷، ۰۴۰۹/۹۶۲)
- ۶) همکار طرح بررسی ارتباط رژیم غذایی کم کربوهیدرات و سندرم متابولیک در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران (۹۳/۳/۱۸، ۰۴۰۹/۸۶۰)

- ۷) همکار طرح بررسی ارتباط رژیم غذایی کم کربوهیدرات و سندرم متابولیک در کودکان و نوجوانان: مطالعه قند و لیپید تهران (۹۳/۳/۱۸،۰۴۰۹/۸۶۱)
- ۸) همکار اصلی طرح ارائه دستورالعمل‌های تغذیه‌ای به منظور پیشگیری و درمان پوکی استخوان در جامعه ایرانی، به سفارش فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، گروه علمی سلامت زنان
- ۹) مسئول اجرای هدف عینی " ایجاد کمیته دانشجویی پژوهشی در هر مرکز تحقیقاتی " کد ۱۱۴ از سند راهبردی پژوهشکده
- ۱۰) مجری طرح بررسی رابطه بین دریافت گوشت و جانشین های آن با بروز بیماری مزمن کلیوی در بزرگسالان: مطالعه قند و لیپید تهران (۹۴/۷/۱،۰۴۰۹/۱۶۷۷)
- ۱۱) همکار طرح تاثیر دریافت های غذایی بر سطح سرمی و بیان ژن اپلین در بافت چربی: یک مرور نظامند (۰۴۰۹/۴۰۰، ۹۵/۲/۲۹) کد ۸۶۰.
- ۱۲) 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 (۹۵/۲/۲۹،۰۴۰۹/۳۹۹) کد ۸۵۹
- ۱۳) همکار طرح بررسی ارتباط میزان سطح سرمی لپتین با اسید های چرب دریافتی در افراد چاق و غیر چاق ساکن تهران، سال ۱۳۹۴ (۹۵/۵/۱۰،۰۴۰۹/۹۵۱) کد ۸۹۳
- ۱۴) همکار طرح تدوین برنامه استراتژیک و عملیاتی راهبردی مرکز تحقیقات تغذیه در بیماریهای غدد درون ریز (۰۴۰۹/۱۰۶۶) کد ۹۹/۸/۱۸
- ۱۵) 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 (۱۴۰۰/۸/۱،۰۴۰۹/۸۵۳)

۱۶) همکار طرح تعیین نمایه گلیسمی و بار گلیسمی نمونه های نان شرکت صنایع غذایی آریا فودان ۱۴۰۲

۱۷) همکار طرح تعیین نمایه گلیسمی و بار گلیسمی ماکارونی حاوی بربرین ۱۴۰۲

شرکت در کارگاه‌ها:

۱. کارگاه روش تحقیق مقدماتی (پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم)
۲. دبیر اجرایی کارگاه آموزشی آشنایی با پژوهشکده و نحوه نگارش طرح های پژوهشی ویژه دانشجویان عضو کمیته تحقیقات پژوهشی دانشجویی. آبان ۹۳
۳. کارگاه ۲ روزه نگارش مقالات پزشکی (پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم) دی ۹۳

شرکت در کنگره‌ها:

- ۱) اولین کنگره دانشجویان علوم تغذیه سراسر کشور. تهران. ۲۸-۲۷ فروردین ۸۷.
- ۲) دوازدهمین کنگره سراسری تغذیه ایران. آبان ۱۳۹۱. اصفهان.
- ۳) چهارمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی. آذر، ۱۳۹۲. تهران.
- ۴) کنگره بین المللی بیماری های غدد درون ریز و متابولیسم، آذر، ۱۳۹۳، تهران.
- ۵) سیزدهمین کنگره سراسری و اولین کنگره بین المللی تغذیه ایران. آذر، ۱۳۹۳، تهران.