

بسمه تعالی

نام و نام خانوادگی: ساناز مهربانی

تحصیلات:

کارشناسی علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، 1389

کارشناسی ارشد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، 1393

- دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم‌درمانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، 1401

- کارشناسی ارشد سیاست گذاری سلامت از دانشگاه علوم پزشکی شیراز 1403

- مدرک طب سنتی از دانشگاه شهید بهشتی تهران سال 1400

آدرس ایمیل:

Sanaz_mehr6500@yahoo.com

شماره تماس:

09366426990

عناوین و افتخارات اتخاذ شده

رتبه اول دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان سال 1389
رتبه اول دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان سال 1393
رتبه اول دانشجویان دکترای تغذیه ورودی 96
انتخاب به عنوان پژوهشگر برتر در سال 1400
تدوین راهنمای بالینی مراقبت تغذیه ای در بیماران مبتلا به افسردگی وزارت بهداشت
تدوین راهنمای بالینی مراقبت تغذیه ای در بیماران مبتلا به اضطراب وزارت بهداشت
تدوین راهنمای بالینی مراقبت تغذیه ای در بیماران مبتلا به اختلال دو قطبی وزارت بهداشت
همکاری در طرح اثر اصلاح شیوه زندگی بر وضعیت قلبی-عروقی کارمندان پالایشگاه نفت اصفهان
پذیرش طرح پایان نامه توسط صندوق حمایت از پژوهشگران نهاد ریاست جمهوری

کارگاه ها و دوره های آموزشی:

۱	نام دوره: طب سنتی	دوره آشنایی با مبانی و اصول تغذیه	آنلاین/ دانشگاه علوم پزشکی شهید محل برگزاری: بهشتی
	مدت: ۸۰ ساعت	نوع(سطح): دوره: در طب سنتی تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۱۱/۳۰	
۲	نام دوره: کارگاه تعیین الگوهای غذایی	نوع(سطح): دوره: کارگاه آموزشی	محل برگزاری: مجازی/دانشگاه علوم پزشکی گراش
	مدت: ۱۲ ساعت	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۹/۱۱/۲۴	
۳	نام دوره: اس	کارگاه آنالیز کاربردی در اس پی اس نوع(سطح): دوره: کارگاه آموزشی	محل برگزاری: مجازی/دانشگاه علوم پزشکی گراش
	مدت: ۸ ساعت	تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۰۲/۰۶	
۴	نام دوره: بزرگسال ۱	رژیم درمانی در مدیریت وزن در افرادنوع(سطح): دوره: سمینار	محل برگزاری: اصفهان
	مدت: ۲ روز	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۳/۰۸/۲۱	
۵	نام دوره: به سلامت مکمل های	مکمل های غذایی و رژیمی با نگاهی نوع(سطح): دوره: سمینار	انجمن علمی متخصصین علوم محل برگزاری: دارویی ایران/تهران
	مدت: ۳ روز	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۴/۰۵/۳۰	
۶	نام دوره: تغذیه روده ای در بیماران	نوع(سطح): دوره: کنفرانس علمی	محل برگزاری: اصفهان
	مدت: ۱ روز	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۷/۰۷/۱۹	
۷	نام دوره: مکمل ها ی ورزشی ودوپینگ	نوع(سطح): دوره: کنفرانس علمی	محل برگزاری: اصفهان
	مدت: ۱ روز	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۸/۰۸/۲۸	
۸	نام دوره: - درمانی	کاربرد مکمل ها در رژیم های غذایی نوع(سطح): دوره: کنفرانس علمی	محل برگزاری: تهران
	مدت: ۱ روز	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۸/۰۵/۲۰	
۹	نام دوره: دوازدهمین کنگره تغذیه ایران	نوع(سطح): دوره: کنگره	محل برگزاری: اصفهان
	مدت: ۴ روز	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۱/۰۸/۱۵	
۱۰	نام دوره: ایران	سیزدهمین کنگره بین المللی تغذیه نوع(سطح): دوره: کنگره	محل برگزاری: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
	مدت: ۴ روز	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۳/۰۹/۰۹	
۱۱	نام دوره: ۱۴ مین کنگره بین المللی تغذیه	نوع(سطح): دوره: کنگره	محل برگزاری: تهران
	مدت: ۴ روز	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۵/۰۶/۱۴	
۱۲	نام دوره: وزن ورزشکاران	کارگاه جایگاه مکمل ها در تنظیم نوع(سطح): دوره: کارگاه	محل برگزاری: تهران
	مدت: ۹۰ دقیقه	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۴/۰۵/۳۰	
۱۳	نام دوره: اخلاق حرفه ای	کارگاه آموزشی آشنایی با قوانین و نوع(سطح): دوره: کارگاه	معاونت آموزشی دانشگاه علوم محل برگزاری: پزشکی اصفهان
	مدت: ۵ ساعت	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۶/۰۷/۰۴	
۱۴	نام دوره: مقدماتی	کارگاه آموزشی روش تدریس نوع(سطح): دوره: کارگاه آموزشی	معاونت آموزشی دانشگاه علوم محل برگزاری: پزشکی اصفهان
	مدت: ۱۰ ساعت	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۶/۰۷/۰۵	
۱۵	نام دوره: کمک لاغری	دوره پیشرفته و عملی کار با دستگاه نوع(سطح): دوره: کارگاه	محل برگزاری: اصفهان
	مدت: ۸ ساعت	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۸/۰۵/۱۸	

۱۶	نام دوره: لاغری مدت: ۸ ساعت	دوره تئوری کار با دستگاه های کمک نوع (سطح) دوره: کارگاه تاریخ برگزاری: ۱۳۹۸/۰۵/۱۷	محل برگزاری: اصفهان
۱۷	نام دوره: اسی مدت: ۸ ساعت	کاربرد علوم ورزشی در تمرینات ای ام نوع (سطح) دوره: کارگاه تاریخ برگزاری: ۱۳۹۸/۰۹/۱۵	محل برگزاری: تهران
۱۸	نام دوره: غدد و متابولیسم مدت: ۳ روز	پنجمین کنگره بین المللی تازه های نوع (سطح) دوره: کنگره تاریخ برگزاری: ۱۳۹۸/۰۸/۲۹	محل برگزاری: اصفهان
۱۹	نام دوره: (سیاست گذاری سلامت) مدت: ۳ سال	دوره آموزش عالی بهداشت عمومی نوع (سطح) دوره: دوره عالی تاریخ برگزاری: ۱۳۹۹/۱۲/۲۴	مجازی / مرکز سیاست گذاری سلامت محل برگزاری: دانشگاه شیراز
۲۰	نام دوره: آشنایی با سلامت مکمل های ورزشی نوع (سطح) دوره: کارگاه مدت: ۹۰ دقیقه	تاریخ برگزاری: ۱۳۹۴/۰۵/۳۰	محل برگزاری: هتل المپیک تهران
۲۱	نام دوره: پانکراس و صفرا مدت: ۱ روز	غذیه و رژیم درمانی در بیماری های نوع (سطح) دوره: کنفرانس علمی تاریخ برگزاری: ۱۳۹۹/۰۵/۲۹	محل برگزاری: اصفهان
۲۲	نام دوره: کبد (۱) مدت: ۱ روز	غذیه و رژیم درمانی در بیماری های نوع (سطح) دوره: کنفرانس علمی تاریخ برگزاری: ۱۳۹۹/۰۵/۲۸	محل برگزاری: اصفهان

تجارب کاری

مدت زمان	محل کار	سمت
از سال 1387 تا 1394	➤ اصفهان-خیابان توحید- ساختمان ماکان 3	✓ رژیم درمانی-کلینیک خصوصی
از سال ۱۳۹۴ تا 1396	➤ اصفهان خ شمس آبادی حد فاصل چهارراه قصر و امیر کبیر ساختمان مسیح ط ۴واحد ۴۱ ➤ هتل کوثر اصفهان	✓ رژیم درمانی-کلینیک خصوصی ✓ رژیم درمانی باشگاه رویال آرنا
از سال 96 تا 1403	➤ اصفهان خیابان شیخ صدوق شمالی ساختمان پل ➤ خیابان اردیبهشت	✓ رژیم درمانی-کلینیک خصوصی ✓ رژیم درمانی باشگاه حیات
از 11 تیر 1403	➤ دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	✓ هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سوابق علمی – تحقیقاتی-کتاب ها

سال	نوع	عنوان
2023	نویسنده کتاب در مجله Elsevier	Treatments, Nutraceuticals, Supplements, and Herbal Medicine in Neurological Disorders (chapter 34: Prebiotics and probiotics and Parkinson's disease)
2023	نویسنده کتاب در مجله Elsevier	Diet and Nutrition in Neurological Disorders (chapter 36:Role of dietary antioxidants and redox status in Parkinson's disease)
1402	کتاب(نویسنده)	بهبود شیوه زندگی کارکنان(شماره شابک:6-88-8642-600-978)
1400	کتاب (نویسنده)	دیابت و مدیریت تغذیه ای آن(978-8642-600-978)

لبنیات و تاثیر آن بر بدن (شابک: 978-600-7419-93-9)	کتاب (نویسنده)	1395
اصول تغذیه در سرطان (شابک: 978-600-7419-29-9)	کتاب (ترجمه)	۱۳۹۵
فواید مصرف پرتقال شیرین (شابک: 978-600-7419-01-4)	کتاب (ترجمه)	۱۳۹۴
تغذیه کودکان در سفر (شابک: 978-600-7419-28-1)	کتابچه (نویسنده)	۱۳۹۴

سوابق علمی – مقالات چاپ شده

Title	Journal/impact factor	Years of publication
Consumption of ultra-processed foods could influence the metabolic syndrome odds: A cross-sectional study	Food science and nutrition IF=3.9	2024
The Association between Neighborhood Socioeconomic Status and The risk of Incidence, Mortality, Survival of Colorectal Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis	Cancer epidemiology/2.6	2024
The association between ultra-processed foods with common pregnancy adverse outcomes: A Dose-response systematic review and meta-analysis	BMC Pregnancy and Childbirth/3.1	2024
The Association of Ultra-processed Food Intake on Neurodegenerative disorders: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of 150772 Participants	Nutritional neuroscience /3.6	2024

The Effects of Citrus Flavonoids Supplementation on Endothelial Function: a systematic Review and dose response meta-analysis of randomized clinical trials	Phototherapy research/7.2	2024
The Association of Ultra-Processed Food Intake on Age-Related Muscle Conditions: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis"		2024
The Association of Ultra-processed Food Intake with Chronic Kidney Disease: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of 741,654		2024
Dietary and lifestyle indices for hyperinsulinemia and colorectal cancer risk: a case-control study	BMC Gastroenterology IF: 2.4	2023
The association of ultra-processed food consumption with adult inflammatory bowel disease risk: a systematic review and dose-response meta-analysis of 4 035 694 participants	Nutrition Reviews IF=6.1	2023
The effects of synbiotic supplementation on oxidative stress markers, mental status, and quality of life in patients with Parkinson's disease: A double-blind, placebo-controlled, randomized controlled trial	Journal of functional food/ 5.6	2023
Evaluating the effect of digital game-based nutrition education on anemia indicators in adolescent girls: A randomized clinical trial	Food Science & Nutrition/ 3.9	2023
Effect of sumac powder supplementation on anthropometric indices: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	Journal of Herbal Medicine/2.3	2023

The association of ultra-processed food consumption with adult mental health disorders: A systematic review and dose-response meta-analysis of 260,385 participants	Nutritional Neuroscience/3.6	2022
Effect of curcumin on body mass index and glycemic indices in females with PCOS: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial	Nutrition and food science	2022
Food groups and nutrients consumption and risk of endometriosis: a systematic review and meta-analysis of observational studies	Nutrition journal/ 5.4	2022
The association between dietary fat and mineral intake with semen parameters: A cross-sectional study in infertile men	International Journal of Reproductive BioMedicine/	2022
Effects of camelina oil supplementation on lipid profile and glycemic control: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized clinical trials	Lipids in Health and Disease/ 4.5	2022
Diet cost plays a key role in determining the risk of pediatric attention deficit hyperactivity disorder: Findings from a case-control study	Food Science & Nutrition/ 3.9	2022
Effect of a multi-disciplinary program on anthropometric and biochemical parameters in obese and overweight elementary school girls: A randomized clinical trial	Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases/ 3.9	2022
Ultra-Processed Food Consumption and Adult Diabetes Risk: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis	Nutrients/5.9	2021
Ultra-processed food consumption and adult mortality risk: a systematic review and dose-response meta-analysis of 207,291 participants	Nutrients/5.9	2021

Blood circulating levels of Adipokines in polycystic ovary syndrome patients: a systematic review and Meta-analysis	Reproductive Sciences/2.9	2021
The effect of cocoa consumption on markers of oxidative stress: A systematic review and meta-umption on markers of oxidative stanalysis of interventional studies	Complementary therapies in medicine/3.6	2020
The effect of fasting or calorie restriction on mitophagy induction: a literature review	Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle/9.8	2020
Effect of coenzyme Q10 supplementation on fatigue: A systematic review of interventional studies	Complementary therapies in medicine/3.6	2019
The association between diet and mood: A systematic review of current literature	Psychiatry research/11.3	2019
The effect of omega-3 and vitamin E on oxidative stress and inflammation: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	International Journal for Vitamin and Nutrition Research/2.3	2019
The effects of whole milk compared to skim milk and apple juice consumption in breakfast on appetite and energy intake in obese children: a three-way randomized crossover	BMC nutrition/2	2018
Association of Animal and Plant Proteins Intake with Hypertension in Iranian Adult Population: Isfahan Healthy Heart Program	Advanced biomedical research	2017
Effects of yogurt and yogurt plus shallot consumption on lipid profiles in type 2 diabetic women	International Journal of Preventive Medicine/2.1	2017

Effect of low-fat milk consumption at breakfast on satiety and short-term energy intake in 10-12 year-old obese boys	European journal of nutrition/5	2016
The effect of nutrition consultation on dietary diversity score of cardiac patients referred to cardiac rehabilitation research center Isfahan cardiovascular research institute during 2008-2013	International Journal of Preventive Medicine/2.1	2016
Effect of low-fat milk consumption compared to apple juice and water on the energy intake among 10-12 year obese boys: a three way cross-over clinical trail	International Journal of Preventive Medicine/2.1	2014
The Effect of Different Beverage Consumption (Dough, Non-Alcoholic Beer, Carbohydrated Replacement Drink) on Performance, Lipids Profile, Inflammatory Biomarkers After Running	International Journal of Preventive Medicine/2.1	2013
The Association between Neighborhood Socioeconomic Status and The risk of Incidence, Mortality, Survival of Colorectal Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis	Cancer epidemiology/2.6	2024
The association between ultra-processed foods with common pregnancy adverse outcomes: A Dose-response systematic review and meta-analysis	BMC Pregnancy and Childbirth/3.1	2024
The Association of Ultra-processed Food Intake on Neurodegenerative disorders: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of 150772 Participants	Nutritional neuroscience /3.6	2024
The Effects of Citrus Flavonoids Supplementation on Endothelial Function: a systematic Review and dose response meta-analysis of randomized clinical trials	Phototherapy research/7.2	2024

- 1- کارآموزی مرکز بهداشت دانشجویان کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نیمسال اول 96-97
- 2- کارآموزی مرکز بهداشت دانشجویان کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نیمسال دوم 96-97
- 3- کارآموزی بیمارستان دانشجویان کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بخش گوارش 97-98 / 98-99
- 4-استاد راهنمای سمینار دانشجویان فوق لیسانس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان از سال 1396
- 5- مدرس کارگاه تغذیه در تیپ های شخصیتی آموزش مداوم اصفهان سال 1401
- 6- مدرس در کارگاه های تغذیه در بیماری پارکینسون آموزش مداوم دانشگاه علوم پزشکی شیراز سال 1402
- 7- مدرس در کارگاه های تغذیه در بیماری دو قطبی آموزش مداوم دانشگاه علوم پزشکی شیراز سال 1403
- 8- تدریس واحد اصول برنامه ریزی تغذیه در جامعه 1403