

بسمه تعالی



سید بهمن پناهنده

متولد ۱۳۶۳/۱/۲۰ یاسوج

محل کنونی زندگی: یاسوج

ایمیل: panahande.b@gmail.com

تلفن: ۰۹۱۲۰۲۸۱۴۹۹

مدارج علمی و تحصیلی :

سال	دانشگاه	مقطع
از اردیبهشت ۱۳۹۹	دانشگاه علوم پزشکی یاسوج	عضو هیات علمی
۱۳۹۲ - ۱۳۹۷	دانشگاه علوم پزشکی تهران	دکتری تخصصی علوم تغذیه
۱۳۸۸ - ۱۳۹۱	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	کارشناسی ارشد علوم تغذیه
۱۳۸۳ - ۱۳۸۷	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	کارشناسی علوم تغذیه

مقالات علمی - پژوهشی

ردیف	عنوان مقاله	سال چاپ	عنوان مجله	درجه مجله	نویسنده اول، مسئول یا همکار
۱	Alternative healthy eating index and risk of hip fracture: a systematic review and dose-response meta-analysis	2018	Journal of Human Nutrition and Dietetics	ISI IF=3.17	First Author
۲	Effects of French maritime pine bark extract (Oligopin®) supplementation on bone remodeling markers in postmenopausal osteopenic women: A randomized clinical trial	2019	Phytotherapy Research	ISI IF=3.62	First Author
۳	The effects of creatine and carnitine supplementation on oxidative stress and inflammation in athletes	2013	Hormozgan Medical Journal	علمی - پژوهشی	Correspondences Author
۴	Evaluating the effects of pine bark extract supplementation on bone turnover and the possible mechanisms of OPG/RANKL signaling in postmenopausal osteopenic women: a trial protocol	2018	J of Nutritional sciences & Deitetics	علمی - پژوهشی	First Author
۵	بررسی اثر مکمل یاری همزمان کراتین و ال- کارنیتین بر عملکرد بی هوازی ورزشکاران	۱۳۹۲	دوفصلنامه پژوهش در طب ورزشی و فناوری	علمی - پژوهشی	نویسنده مسئول
۶	Effects of zinc supplementation on lipid profile in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	2020	Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases	ISI IF=3.38	Coauthor
۷	The effects of green coffee extract supplementation on glycemic indices and lipid profile in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis of clinical trials	2020	Nutrition Journal	Q1	Coauthor
8	Effects of pomegranate juice (Punica Granatum) on inflammatory biomarkers and complete blood count in patients with COVID-19: a	2021	Trials	Q2	Correspondences Author

				structured summary of a study protocol for a randomized clinical trial	
Correspondences Author	Q2	Trials	2021	Green tea intake and its effect on laboratory parameters and disease symptoms in hospitalised patients with Covid 19: a structured protocol for a randomized controlled trial	
Author	Q3	Health Education and Health Promotion.	2022	Association of peers influence, home food environment and out of home food environment with obesity in school-aged adolescents in Iran	9
Correspondences Author	Q1	Complementary Therapies in Medicine	2023	Adjuvant pomegranate juice intake improves the inflammatory status of hospitalized COVID-19 patients: A randomized and placebo-controlled trial	10
First Author		Journal of Nutritional Sciences and Dietetics	2018	Assessment of the effects of pine bark extract supplementation on bone turnover and the possible mechanism through OPG/RANKL signaling in postmenopausal osteopenic women: A clinical trial protocol	11
Correspondences Author	SCOPUS	International Journal of Nutrition Sciences	2024	Association between Dietary Inflammatory Index, Mean Adequacy Ratio, Dietary Energy Density and Mental Health among Iranian Women	12
Correspondences Author	Pubmed, scopus, ISI	trials	2024	The evaluation of nightshade elimination diet (NED) on inflammatory and rheumatologic markers of rheumatoid arthritis patients: study protocol for a randomized controlled trial	
https://orcid.org/0000-0002-7008-2449					

سایر مقالات علمی-ترویجی

ردیف	عنوان مقاله	سال چاپ مقاله	عنوان مجله	درجه مجله	نویسنده
۱	فیتوکمیکال ها و ترکیبات شفابخش	۱۳۹۴	ماهنامه دنیای تغذیه	علمی-فرهنگی	اول
۲	بدن انسان چگونه کالری می سوزاند	۱۳۹۵	ماهنامه دنیای تغذیه	علمی-فرهنگی	اول
۳	بازی خطرناک مکمل ها با وزن	۱۳۹۵	ماهنامه دنیای تغذیه	علمی-فرهنگی	اول
۴	مصرف خودسرانه مکمل ممنوع	۱۳۹۶	ماهنامه دنیای تغذیه	علمی-فرهنگی	اول
۵	مکمل های غذایی مناسب کاهش وزن	۱۳۹۶	ماهنامه دنیای تغذیه	علمی-فرهنگی	اول
۶	مکمل های غذایی کاهش دهنده وزن	۱۳۹۶	ماهنامه دنیای تغذیه	علمی-فرهنگی	اول
۷	اهمیت و جایگاه مکمل های غذایی در ورزش	۱۳۹۷	ماهنامه دنیای تغذیه	علمی-فرهنگی	اول
۸	کراتین به عنوان یک مکمل رایج در ورزشکاران	پائیز ۱۳۸۵	فصلنامه علمی ادبی سیب	علمی-ادبی	اول
۹	سلنیم	زمستان ۱۳۸۵	فصلنامه علمی ادبی سیب	علمی-ادبی	اول
۱۰	کافئین و ورزش	بهار ۱۳۸۶	فصلنامه علمی ادبی سیب	علمی-ادبی	اول
۱۱	چگونه می توان رژیم غذایی مناسبی داشت	تابستان ۱۳۸۶	فصلنامه علمی ادبی سیب	علمی-ادبی	اول
۱۲	بی اشتهایی عصبی (۱)	پائیز ۱۳۸۶	فصلنامه علمی ادبی سیب	علمی-ادبی	اول
۱۲	بی اشتهایی عصبی (۲)	زمستان ۱۳۸۶	فصلنامه علمی ادبی سیب	علمی-ادبی	اول
۱۴	اثرات پروتئین وی در ورزش و کنترل وزن	بهار ۱۳۸۷	فصلنامه علمی ادبی سیب	علمی-ادبی	اول
۱۵	کارنیتین در ورزشکاران	پائیز ۱۳۸۹	فصلنامه علمی پژوهشی راز سیب	علمی-ادبی	اول
۱۶	نقش تغذیه در سرطان سینه	پائیز ۱۳۹۰	فصلنامه علمی پژوهشی راز سیب	علمی-ادبی	اول
۱۷	مکمل یاری گلوکز آمین و کندروئیتین در آرتрит روماتوئید	زمستان ۹۳	فصلنامه علمی پژوهشی راز سیب	علمی-ادبی	اول
۱۸	تاثیر نوع نشاسته بر پوسیدگی های دندانی	زمستان ۹۳	فصلنامه علمی پژوهشی راز سیب	علمی-ادبی	اول

سوابق تدریس

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	عملی/نظری	زمان ارائه	گروه هدف
۱	رژیم درمانی ۱	۲	نظری	مهر ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۲	رژیم درمانی ۴	۲	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۳	کارآموزی در عرصه خدمات بهداشتی (PHC)	۲	عملی	مهر ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۴	تغذیه اساسی ۱	۱	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۵	کارآموزی تغذیه بالینی در بیمارستان	۳.۷۵	عملی	بهمن ۹۹-۴۰۰- مهر ۹۸-۹۹	کارشناسی تغذیه
۶	اصول آموزش و مشاوره	۱	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۷	خدمات تغذیه ای در مراقبت های بهداشتی	۱	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۸	اصول برنامه ریزی و مدیریت برنامه های تغذیه ای	۲	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۹	سمینار تغذیه	۰.۷۵	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۱۰	پروژه تغذیه	۱	نظری/عملی	مهر ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۱۱	اصول کلی تغذیه رشته پزشکی	۲	نظری	مهر و بهمن ۹۹ و ۴۰۰	پزشکی
۱۲	مدیریت مواد غذایی	۱	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۱۳	خدمات تغذیه در مراقبت های بهداشتی	۱	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۱۴	ارزیابی وضعیت تغذیه	۱	عملی	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۱۵	اصول برنامه ریزی در تغذیه جامعه	۲	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	کارشناسی تغذیه
۱۶	اصول تغذیه مادر و کودک رشته مامایی	۱	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	مامایی
۱۷	اصول کلی تغذیه رشته پزشکی	۱	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	صنایع غذایی
۱۸	اصول تغذیه رشته بهداشت عمومی	۲		مهر ۴۰۰	
۱۹	اصول تغذیه رشته صنایع غذایی	۲	نظری	بهمن ۹۹ و ۴۰۰	

سوابق اجرایی

سوابق بالینی	
۱	تاسیس کلینیک تغذیه و رژیم درمانی دنا در شهر یاسوج از بهار ۱۳۹۷ تا کنون
۲	سابقه‌ی کار (مشاوره تغذیه) در درمانگاه هاشمی منطقه استاد معین استان تهران
۳	سابقه‌ی کار (مشاوره تغذیه) در کلینیک بیستون منطقه باغ فیض استان تهران
۴	سابقه‌ی کار (مشاوره تغذیه، طرح سلامت) در درمانگاه‌های شهرستان ملارد و صفادشت استان تهران وابسته به دانشگاه علوم پزشکی ایران
۵	سابقه‌ی کار (مشاوره تغذیه) در درمانگاه نمازی وابسته به مرکز بهداشت شهدای والفجر شهرستان شیراز در سال ۱۳۸۹-۱۳۹۱
۶	سابقه‌ی کار (مشاوره تغذیه) در درمانگاه جوادیه وابسته به مرکز بهداشت شهدای والفجر شهرستان شیراز در سال ۱۳۸۹-۱۳۹۱
۷	سابقه‌ی کار (مشاوره تغذیه) در بخش ICU بیمارستان مسیح دانشوری استان تهران در سال ۱۳۹۳-۱۳۹۴
سوابق علمی-اجرایی	
۱	مسئول برنامه عملیاتی مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی (EDC) دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
۲	داور مقالات مجله ارمان دانش وابسته به دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
۳	داور مقالات مجله علوم پزشکی فسا
۴	تاسیس نشریه علمی ادبی سیب در تابستان ۱۳۸۵ و انتشار این مجله در ۱۰ شماره با سمت مدیر مسئول نشریه در دانشگاه علوم پزشکی شیراز
۵	عضو هیات رئیسه هیات پزشکی-ورزشی استان کهگیلویه و بویراحمد
۶	عضویت در سازمان نظام پزشکی از سال ۱۳۸۸ تا کنون
۷	دبیر باشگاه پژوهشی (کمیته تحقیقات دانشجویی) دانشکده بهداشت و تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز به مدت یک سال در سال ۱۳۸۹-۱۳۹۱
۸	دبیر شورای نمایندگان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز به مدت یک سال در سال ۱۳۸۵-۸۶
۹	سوابق مربیگری و قهرمانی در ورزش رزمی کاراته
۱۰	دبیر کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده بهداشت و علوم تغذیه از سال ۱۴۰۳

سوابق فرهنگی

۱	نفر برتر در جشنواره قرآنی هدهد دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در سال ۱۴۰۰
۲	عضو کانون قرآن و کتاب معاونت فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ۱۳۸۵
۳	شرکت در برنامه های رادیو و تلویزیون (صدا و سیما) در جهت فرهنگ سازی صحیح تغذیه از ۱۳۹۸ تا کنون
۴	مربی ورزش های رزمی کاراته
۵	عضو هیات دبیره ورزش استان کهگیلویه و بویراحمد

سخنرانی	
۱	اثر اسید آسکوربیک بر قند خون، انسولین و مقاومت انسولینی پست پرندیال در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در یازدهمین کنگره سراسری تغیه ایران در شیراز ۱۳۸۹
۲	سابقه بیش از ۱۳ عنوان برگزاری کارگاه، مدرس و سخنران در سامانه آموزش مداوم کشوری
	• کارگاه یک روزه با عنوان مروری بر رژیم های درمانی چاقی • کارگاه یک روزه با عنوان اصول تغذیه ورزشکاران • کارگاه یک روزه با عنوان مکمل های تغذیه ای در ورزش • کارگاه یک روزه با عنوان تغذیه و رژیم درمانی در دیابت • کارگاه یک روزه با عنوان پرونده خوانی در بیمارستان برای کارشناسان تغذیه • کارگاه یک روزه با عنوان مکمل های نیروزا و استروئیدی در ورزش
پوستر	
۱	اثر مکمل یاری کلسیم بر کاهش فشار خون و پروفایل لیپیدی بیماران مبتلا به پرفشاری خون" در دوازدهمین کنگره تغذیه ایران (کنگره بین المللی) در اصفهان
کتاب	
۱	تغذیه و رژیم درمانی کراوس، ترجمه کراوس ۲۰۱۷، زیر نظر دکتر احمد رضا درستی مطلق، چاپ ۱۳۹۵
۲	تغذیه بیماران بدحال در بخش مراقبتهای ویژه، ترجمه و تالیف، زیر نظر دکتر سعید حسینی، چاپ ۱۳۹۶
۳	ارزیابی تغذیه ای کراوس
کارگاه	
۱	برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان "تغذیه برای ورزشکاران" در اداره کل ورزش و جوانان استان در شهر یاسوج در دی ماه ۱۳۹۶
۲	برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان "تغذیه برای ورزشکاران" در اداره کل ورزش و جوانان استان در شهر یاسوج در خرداد ۹۸
۳	برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان "تغذیه برای بیماران مبتلا به سارکوپنی" در پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم بیمارستان دکتر شریعتی دانشگاه علوم پزشکی تهران در دی ماه ۱۳۹۵
۴	برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان "تغذیه برای ورزشکاران" در اداره کل ورزش و جوانان شهر گچساران در تیر ماه ۱۳۹۸
۵	برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان "تغذیه برای ورزشکاران" در اداره کل ورزش و جوانان استان در شهر یاسوج در خرداد ماه ۱۳۹۷
۶	برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان "نقش تغذیه در پیشگیری و درمان دیابت" در پالایشگاه پنجم مجتمع گاز پارس جنوبی در فروردین ماه ۱۳۹۵
۷	برگزاری چندین کارگاه با عنوان "تغذیه سالم در زندگی برای پیشگیری از بیماری های مزمن" در سالن اجتماعات کارخانه جات شهرستان صفادشت و ملارد در اردیبهشت ماه ۱۳۹۵
۸	وبینار تغذیه در ورزشکاران برای ورزشکاران رشته کونگ فو در آذر ماه سال ۱۳۹۹

داوری مقالات، مجلات و پایانامه ها

طرح های داوری شده در سامانه اطلاعات پژوهشی دانشگاه (سمات):

- بررسی ویژگی های رئولوژیکی و ویسکوالاستیک صمغ- گیاهان *Ferula* و *Prangos ferulacea* و *haussknechtii* با هدف کاربرد در صنایع غذایی
- بررسی کیفیت و کمیت سبب غذایی خانوار شهر یاسوج
- بررسی تاثیر افزایش دفعات وعده های غذایی بر رشد کودکان ۱ تا ۳ سال مبتلا به اختلال رشد
- تعیین خطر ۱۰ ساله بیماری های قلبی عروقی با مدل های فرامینگهام و WHO در بیماران مبتلا به سندرم متابولیک : یک مطالعه مقطعی مبتنی بر جمعیت در جمعیت تحت پوشش کوهورت سی سخت
- بررسی ارتباط بین شاخص التهابی رژیم غذایی (*dietary inflammatory index(DII)*) با ایجاد سردردهای مزمن در ایران با استفاده از داده های مطالعه کوهورت پرشین (persian cohort)
- بررسی ارتباط وضعیت ویتامین دی با بیماری های تنفسی در سالمندان بزرگتر ۶۵ سال تحت پوشش کوهورت سیسخت

مقالات داوری شده

Jinhua Qinggan Granules for Nonhospitalized COVID-19 Patients: a Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomized Controlled Trial: **Frontiers in Medicine**

- بررسی تاثیر میکروبیوم روده بر بیماری های سندروم متابولیک
- بررسی مقایسه ای الگوی تغذیه تکمیلی کودکان ۲۴-۶ ماه دچار اختلال رشد و سالم در شهرستان بویراحمد: یک مطالعه مورد شاهد
- مروری بر اثر آنتی اکسیدان های روی، سلنیوم، ویتامین C و ویتامین E در درمان بیماران مبتلا به COVID-19
- بررسی وضعیت شاخص توده بدنی و سطح فعالیت فیزیکی معلمان شهر یاسوج
-

داوری پایانامه:

- بررسی ارتباط نمایه تغذیه سالم و الگوهای غذایی با شاخص DMFT دردانشجویان دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در سال ۱۴۰۰، مربوط به پایانامه دکتری عمومی دندانپزشکی، دکتر افشار رحمتی
- بررسی فاکتورهای تغذیه ای و دموگرافیک مرتبط با سنگ کلیه در بزرگساران مراجعه کننده به کلینیک شهید مفتاح شهر یاسوج ۱۴۰۰-۱۳۹۹: مطالعه مورد-شاهد، مربوط به پایانامه دکتری عمومی پزشکی دکتر آناهیتا پوزش

طرح های مصوب دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

۱	۹۹۰۱۹۳	بررسی تاثیر آب انار طبیعی (Punica granatum) بر بیومارکر های التهابی CRP, IL-6 و ESR و CBC در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در بیمارستان شهید جلیل شهر یاسوج	۱۳/۱۱/۱۳۹۹	۳۰/۱۱/۱۴۰۰	مجری
۲	۹۹۰۲۰۲	بررسی ارتباط شاخص التهابی رژیم غذایی با زایمان زودرس در زنان بستری شده بیمارستان امام سجاد شهر یاسوج -یک مطالعه مورد-شاهدی	۰۷/۰۲/۱۴۰۰	۱۶/۰۴/۱۴۰۱	مجری
۳	۹۹۰۲۴۵	بررسی تاثیر مکمل یاری چای سبز بر شاخص های التهابی CRP, ESR و CBC در بیماران کوید-۱۹ بستری بیمارستان شهید جلیل یاسوج	۰۲/۰۳/۱۴۰۰	۱۹/۰۵/۱۴۰۲	مجری
۴	۹۹۰۲۸۰	بررسی ارتباط الگوی غذایی با کیفیت خواب سالمندان ساکن در سرای سالمندان شهر یاسوج در سال ۱۴۰۰	۱۲/۰۳/۱۴۰۰	۰۲/۱۱/۱۴۰۱	مجری
۵	۴۰۰۰۱۸	بررسی نیازهای آموزشی فارغ التحصیلان علوم تغذیه مشمول آموزش مداوم دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در سال ۱۴۰۰	۱۰/۰۸/۱۴۰۰	۰۱/۰۷/۱۴۰۲	همکار
۶	۴۰۰۰۰۷۰	بررسی ارتباط وضعیت تغذیه ای با پیامدهای بالینی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ بستری شده در بیمارستان های شهرستان یاسوج در سال ۱۴۰۰	۲۳/۰۸/۱۴۰۰	۰۲/۱۲/۱۴۰۱	همکار
۷	۴۰۰۰۰۷۴	بررسی تاثیر افزایش دفعات وعده های غذایی بر رشد کودکان ۲ تا ۵ سال مبتلا به اختلال رشد	۲۷/۰۱/۱۴۰۲	۲۳/۰۸/۱۴۰۲	همکار
۸	۴۰۰۰۰۹۹	بررسی ارتباط وضعیت ویتامین D با وضعیت باروری در زنان متاهل شهر سی سخت سال ۱۴۰۰-یک مطالعه کوهورت گذشته نگر	۱۲/۱۰/۱۴۰۰	۲۳/۰۷/۱۴۰۲	مشاور علمی
۹	۴۰۰۰۱۴۱	بررسی رابطه عادات غذایی با کبد چرب غیر الکلی در مطالعه کوهورت سی سخت	۲۸/۰۳/۱۴۰۱	۲۳/۰۶/۱۴۰۲	مشاور علمی

۱۰	۴۰۰۰۱۷۷	بررسی شیوع سندرم متابولیک در بزرگسالان جمعیت تحت پوشش مرکز کوهورت شهرستان دنا	۰۶/۰۶/۱۴۰۱	۰۲/۰۶/۱۴۰۲	مجری
۱۱	۴۰۰۰۱۸۱	بررسی ارتباط شاخص التهابی رژیم غذایی و کیفیت سمن در مردان مراجعه کننده به کلینیک ناباروری بیمارستان شهید جلیل یاسوج :یک مطالعه مورد-شاهدی	۰۹/۰۵/۱۴۰۱	۱۳/۰۹/۱۴۰۲	همکار
۱۲	۴۰۰۰۲۷۴	بررسی تاثیر شکلات صبحانه رژیمی بر پروفایل قند و لیپید بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، مطالعه کارآزمایی بالینی	۰۶/۱۲/۱۴۰۱	۱۹/۱۲/۱۴۰۲	مجری
۱۳	۴۰۱۰۱۳۳	بررسی تاثیر رژیم حذفی نایت شید بر فاکتورهای التهابی و روماتولوژیکی بیماران آرتریت روماتوئید: کارآزمایی بالینی تصادفی سازی شده	۰۱/۱۲/۱۴۰۱	۲۶/۰۱/۱۴۰۳	مجری

همکاری با سایر مراکز مرتبط

ردیف	عنوان	مدت زمان
۱	مسئول برنامه عملیاتی EDC	۱۳۹۹-۱۴۰۰
۲	عضو گمیته بالینی EDC	۱۴۰۳

کار با نرم افزارها

ردیف	عنوان
۱	نرم افزارهای مدیریت رفرنس Mendeley, EndNote, Zotero
۲	نرم افزارهای آماری WinPepi, G-Power, R, STATA, SPSS
۳	ICDL
۴	نرم افزارهای مدیریت تدریس: Storyline, Camtasia, Adob Adio, foco sky
۵	نرم افزارهای تغذیه ای HyperDiet, WHO AnthroPlus, Nut4