

## رزومه علمی، پژوهشی، تجربی

### مشخصات :

نام و نام خانوادگی: اسراء تاجیک

ایمیل: [drtajikdiet@gmail.com](mailto:drtajikdiet@gmail.com)

### عضویت :

بنیاد نخبگان کشور (محققان ایرانی خارج از کشور)

نظام پزشکی ت-۵۳۶

انجمن تغذیه ایران (اتا)

انجمن تغذیه مالزی (NSM)

### تسلط بر زبانهای:

فارسی      انگلیسی      آلمانی      مالایی

### سوابق تحصیلی:

۱۳۹۶-۱۳۹۸

فوق دکترای تغذیه

دانشگاههای پزشکی تهران و شهید بهشتی

عنوان پروژه: تدوین و بررسی اثر مازول آموزشی سبک زندگی سالم برای بهبود سلامت روان نوجوانان شهر تهران.

۱۳۹۱-۱۳۹۵

دکترای تغذیه جامعه

دانشگاه UPM

عنوان پایان نامه:

Development and effectiveness of healthy lifestyle educational intervention module to reduce stress among school-going adolescents in Johor, Malaysia.

۱۳۸۶-۱۳۹۰

کارشناسی ارشد تغذیه جامعه

دانشگاه UPM

عنوان پایان نامه:

Factors associated with dietary calcium intake and bone health status in postmenopausal women aged 50-65 years old in Tehran, Iran.

۱۳۷۷-۱۳۸۲

کارشناسی علوم تغذیه

انسیتو تغذیه و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## سوابق تدریس

۱. تدریس "تغذیه و تغذیه درمانی"، "اصول تغذیه مادر و کودک"، "اصول تغذیه"، "اصول و مبانی تغذیه"، "تغذیه کاربردی"، "بهداشت مواد غذایی"، برای دانشجویان پزشکی، پرستاری و مامایی و بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی، از سال ۱۳۹۶ تا کنون
۲. تدریس "تغذیه دوران نوجوانی"، برای دانشجویان کارشناسی تغذیه، دانشکده تغذیه و صنایع غذایی علوم پزشکی شهید بهشتی، سال ۹۷
۳. تدریس "مباحث جاریه"، "بررسی و ارزیابی تغذیه جامعه"، "تغذیه کاربردی" برای دانشجویان کارشناسی ارشد و کارشناسی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال تحصیلی ۹۵-۹۴
۴. استاد مشاور پروژه تحقیقاتی دو دانشجوی پزشکی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه UPM (۱۳۹۲)

## سوابق کاری و اجرایی

۱. پروژه های تحقیقاتی تغذیه ای و سخنرانی تخصصی در سمینارها و وبینارها ۱۴۰۲
۲. طراحی ماژول آموزشی و برگزاری کارگاه بازآموزی ویژه کارشناسان تغذیه شاغل در نظام ارائه خدمات بهداشتی - درمانی کشور، دفتر بهبود تغذیه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، آبان و اسفند ماه ۱۳۹۵
۳. دستیار استاد، مرکز تحقیقات سرطان، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه UPM (۱۳۹۴-۱۳۹۱)
۴. غربالگری سلامت در سطح شهر پاسیرگودانگ، جنوب مالزی، به درخواست مرکز تحقیقات سرطان، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه UPM (۱۳۹۲)
۵. کار تیمی پژوهشی پاپ اسمیر در بین زنان شهر پاسیرگودانگ، جنوب مالزی به درخواست مرکز تحقیقات سرطان دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه UPM (۱۳۹۲)
۶. ارزیابی سطح تغذیه ای و فاکتورهای روانی دانش آموزان شهر پاسیرگودانگ، جنوب مالزی (۱۳۹۳-۱۳۹۱)
۷. ارتباط دریافت خوراکی کلسیم و فاکتورهای موثر بر آن و بر تراکم استخوان در زنان یائسه ۵۰-۶۵ ساله در واحد سنجش تراکم استخوان بیمارستان مرکزی شرکت نفت تهران-ایران. (خرداد تا شهریور ۱۳۸۸)
۸. مشاور تغذیه ورزشکاران خانه ورزش قیطریه، (سالهای ۱۳۸۶-۱۳۸۵ و ۱۳۹۱)
۹. مشاور تغذیه بیماران صرع بیمارستان خاتم الانبیاء (۱۳۸۶)
۱۰. مشاور تغذیه درمانگاه خیریه پیامبر اکرم (ص)، لوسان (۱۳۸۶)
۱۱. مشاور تغذیه دی کلینیک ولنجک، (۱۳۸۶-۱۳۸۵)
۱۲. مشاور تغذیه درمانگاه فوق تخصصی بیمارستان مرکزی نفت و متخصص تغذیه واحد غذا و آشپزخانه بیمارستان مرکزی نفت (۱۳۸۲-۱۳۸۰)
۱۳. مدرس تغذیه سالم در پیش دبستانی بهار مدرسی، دربند، تهران (۱۳۸۰)
۱۴. طراح سیستم آشپزخانه وزارت نفت ایران (ساختمان مرکزی) (۱۳۷۹)

## سوابق پژوهشی - کارآموزی:

۱. ارزیابی سطح تغذیه ای بیماران بستری در بیمارستان شهید اشرفی، تهران (۱۳۸۲)
۲. ارزیابی سطح تغذیه ای بیماران بستری در بیمارستان اختر، تهران (۱۳۸۲)
۳. ارزیابی سطح تغذیه ای و رشد کودکان دبستان و پیش دبستانی عمرآباد ورامین، (۱۳۸۱)

۴. ارزیابی رشد کودکان صرعی بیمارستان مفید، تهران (۱۳۸۱)
۵. ارزیابی رشد کودکان ۳-۶ ساله پیش دبستانی خردمند، تهران (۱۳۸۱)
۶. ارزیابی سوءتغذیه و مدیریت وزن بیماران بستری در بیمارستان طالقانی تهران (۱۳۸۱)
۷. ارزیابی سوءتغذیه و مدیریت وزن بیماران بستری در بیمارستان شهدای تجریش تهران (۱۳۸۱)
۸. ارزیابی سطح تغذیه ای و سوءتغذیه اهالی روستای زان، دماوند (۱۳۸۱)
۹. ارزیابی سوءتغذیه و پایش رشد در خانه بهداشت، درمانگاه ازگل (۱۳۸۱)

## عضو هیات تحریریه و داور مجلات

۱. عضو هیات تحریریه ژورنال بین المللی و پاب مد "Electronic Physician Journal"
۲. عضو هیات تحریریه ژورنال "Hormozgan Medical Journal"
3. Iranian Journal of Psychiatry
4. The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research
5. Journal of Research in Medical Sciences
6. International Journal of Biomedical Science (IJBS)
7. Razavi International Journal of Medicine
8. Asian Pacific Journal of Cancer Prevention

## مقالات چاپ شده

1. **Tajik E.\***, Omidvar N., Mohammadi MR., Rashidkhani B. (2021). Development of a Healthy Lifestyle Module to Improve Mental Health in Adolescent Students: Protocol of a randomized controlled trial. Biomedical journal of technical research. 36(1): 28145-28153. DOI: 10.26717/BJSTR.2021.36.005787.
2. Yavari F., **Tajik E.\*** (2021). Association of stress, anxiety and depression with the body mass index and the body image perception among medical students. Arch Nurs Pract Care 7(1): 008-014. DOI: <https://dx.doi.org/10.17352/anpc.000054>.
3. **Tajik E.\***, Latiffah AL., Hamidin A., Chin YS., Siti Nur'Asyura A. (2020). Designing the questionnaire on healthy lifestyle to reduce depressive symptoms using Information, Motivation, Behavioral skills model among adolescents: questionnaire validation using PLS-SEM. Iranian Journal of Psychiatry, 15(1):27-40. (scopus – pubmed - ISC)
4. **Esra Tajik\***, Amirasgari F. (2020). Effect of vitamin D on glucose homeostasis, sensitivity and insulin resistance in type 2 diabetes. Hormozgan Medical Journal. In press, e95248. doi: 10.5812/hmj.95248. (ISC)
5. Mohammadzadeh M., **Tajik E.**, Hamidin A., Latiffah AL. (2018). Emotional health and coping mechanisms among adolescents in Malaysian residential foster care homes: A comparative study with adolescents living with families. Asian Journal of Psychiatry, 32: 156-158. (ISI)

6. Roustae R., Hoshyar A., **Tajik E.**, Hajifaraji M. (2018). Assessment of Dietary Intakes and Food habits in Female Adolescents with Eating Disorders. *Nutrition and Food Sciences Research*, 5(4): 7-14. (ISC – DOAJ).
7. **Tajik E.**\*, Javadi M., Mohammadzadeh M. (2017). Diet and Mental Health, What Should Be Done for Malaysian Adolescents. *Iranian Journal of Public Health*, 46(7): 992-994 (ISI).
8. Javadi M., Jourabchi Z., Sharifkhani A., **Tajik E.**\* (2017). Prevalence of Depression and Anxiety and Their Association with Body Mass Index Among High School Students In Qazvin, Iran, 2013-2014. *Electronic Physician Journal*, 9(6): 4655-4660 (Pubmed)
9. Latiffah AL., **Tajik E.**, Normala I., Azrin Shah AB., Shirin SBAA. (2017). Psychosocial problem and its associated factors among adolescents in the secondary schools in Pasir Gudang, Johor. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 13(1): 35-44. (Scopus)
10. **Tajik E.**, Latiffah AL., Hamidin A., Siti Nur'Asyura A., Chin YS., Azrin Shah AB (2017). A study on level of physical activity, depression, anxiety and stress symptoms among adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10): 1382-1387. (ISI).
11. Latiffah AL., **Tajik E.**, Normala I., Azrin Shah AB., Shirin SBAA. (2016). Depression and its Associated Factors among Secondary School Students in Malaysia. *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, 47(1):131-41. (ISI)
12. **Tajik E.**, Latiffah AL., Hamidin A., Siti Nur'Asyura A., Chin YS., Azrin Shah AB., Patricia KCH., Mohd Izudin Hariz CG. (2016). Unhealthy diet practice and symptoms of stress and depression among adolescents in Pasir Gudang, Malaysia. *Journal of Obesity Research and Clinical Practice*, 10(2):114-123. (ISI)
13. **Tajik E.**, Latiffah AL., Mohammadzadeh M. (2015). Stress, depression and obesity among adolescents: Narrative Review. *Pyrex Journal of Nutrition and Metabolism*, 1(1):1-5.
14. **Tajik E.**\*, Nor Afiah MZ., Anisah B., HalimatusSM., Latiffah AL. (2014). Contributing factors of obesity among stressed adolescents. *Electronic Physician Journal*, 6(1):771-778. (Pubmed)
15. **Tajik, E.**, Zalilah MS., Jafarzadeh A., Chan YM., Ebrahimi F. (2014). Dietary Calcium Intake and Socioeconomic Status Are Associated with Bone Mineral Density in Postmenopausal Women. *World Applied Science Journal*, 31(2): 244-252.
16. **Tajik, E.**\*, Ebrahimi F. and Rasouli B. (2013). Bone Mineral Density Contributors, Body Mass Index and Calcium Intake in Postmenopausal Women. *Journal of Medical Sciences*, 13(8): 684-691.
17. Mohammadzadeh M., Hamidin A., **Tajik E.** (2016). Life Skills Needs Assessment among Iranian Immigrant Students in Malaysia. *Iranian Journal of Public Health*, 46(1): 143-145. (ISI-Cited Publication).
18. Zubaidah JO., Firdaus M., Hairul Anuar H., Latiffah AL., Sherina MS., Hamidin A., Normala I., Hejar AR., Siti Irma FI., Faisal I., **Tajik E.**, Norlijah O. (2014). Testing comparison models of DASS-12 and its reliability among adolescents in Malaysia.

Comprehensive Psychiatry, 55(7): 1720-1725. (ISI-Cited Publication)

19. Ebrahimi F., Zalilah MS., Rezaeian M., Tabatabaei SZ., Chan YM. and **Tajik E.** (2013). Socioeconomic status and intake of energy and sodium are associated with calcium intake among pregnant women in Rafsanjan city, Iran. The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, 39(1): 146-53. (ISI-Cited Publication)

۲۰. تاجیک اسراء، یآوری فاطمه. ارتباط میزان شیوع استرس، اضطراب و افسردگی با نمایه توده بدنی و تصور ذهنی از بدن. پزشکی امروز. شهریور ۱۳۹۹، ۳۰ (۳۰) ۱۲۳۸.

## تالیف کتاب

- **Esra Tajik**, Zalilah Mohd Shariff. Dietary calcium intake and bone density among postmenopausal women. (2014). Lambert Academic Publishing. Germany. ISBN: 978-3-8484-8988-6
- Marjan Mohamadzadeh (writer), **Esra Tajik** (Nutrition Consultant) (2023). Self-care and self-development journal for immigrant adolescents, University Scheritte, Germany.

- شکوهی م.، زاهدی م.، **تاجیک الف.** راهنمای تغذیه نوجوانان. انجمن علمی تغذیه کودکان ایران و انجمن تغذیه ایران. انتشارات ایرانا رسانه، ۱۴۰۰.

## ارائه شفاهی در کنفرانس بین المللی

Latiffah A.L, **Tajik, E**, Dashti, S, Jafarzadeh, A.E., Azrinshah Abubakar (2014). Effects of parental occupation on mental status of adolescent children in urban population of Malaysia. International Conference of Environmental and Occupational Health (ICEOH), Oral presentation, Marriot Hotel, Putra Jaya.

## ارائه شفاهی در کنفرانس داخلی

نقش تغذیه در مسمومیتهای غذا و دارو – دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی آزاد، سال ۱۳۹۷

## ارائه وینار آنلاین

"تغذیه و کاهش استرس"، موسسه فرهنگی ورزشی پرتومهر و موسسه آموزشی علمی-کاربردی. ۱۹ آذر ۹۹

"نقش تغذیه در سلامت قلب"، شرکت دارویی فوراور آمریکایی، ۱۴۰۲

## ارائه مقاله و پوستر در کنگره های خارج از ایران

1. **Tajik, E.**, Tengku F.T. (2013). Weight reduction to prevent chronic diseases versus rapid weight loss. 28th Scientific Conference of Nutrition Society of Malaysia, Renaissance Hotel, Kuala Lumpur, Malaysia
2. **Tajik, E.**, Latiffah AL., Dashti S. Depression and its Associated Factors among School-going Adolescents in Pasir Gudang, Johor, Malaysia/ poster presentation through Research Week at UPM, June 2013
3. Dashti S., Latiffah AL., **Tajik, E.** Contributors to Adolescent-Parents Attachment in a Rapidly Developing Society in Malaysia. poster presentation through Research Week at UPM, June 2013
4. **Tajik E.**, Zalilah MS., Chan YM., Rasouli B. (2010). Dietary Calcium intake and bone health status in normal, overweight and obese postmenopausal women aged 50-65 years old in Tehran, Iran. 25<sup>th</sup> scientific conference of nutrition society of Malaysia, Crown Plaza mutiara hotel, Kuala Lumpur
5. **Tajik E.**, Toorang F. (2008) Anti-epileptic drugs decrease bone mineral density. 23<sup>rd</sup> scientific conference of nutrition society of Malaysia, Crown Plaza mutiara hotel, Kuala Lumpur

## ارائه مقاله و پوستر در کنگره های ایران

1. Toorang F., **Tajik E.** (2008) Hemorrhage in the newborn exposed to AEDs: Possible cause and preventive. 5<sup>th</sup> seminar of Iranian epilepsy association, Imam Ali hall, Shahid Beheshti University of medical sciences, Tehran
2. Toorang F., **Tajik E.** (2007) Dose anti-epileptic drugs therapy disturbs homocystein status? 4<sup>th</sup> seminar of Iranian epilepsy association, Imam Ali hall, Shahid Beheshti University of medical sciences, Tehran
3. **Tajik E.**, Toorang F. (2006) Omega-3 supplements in epileptic patients. 3<sup>rd</sup> seminar of Iranian epilepsy association, Imam hall, Imam Khomeini hospital, Tehran
4. Toorang F., **Tajik E.** (2006) Ketogenic diet in epileptic children. 3<sup>rd</sup> seminar of Iranian epilepsy association, Imam hall, Imam Khomeini hospital, Tehran

## کارگاههای تخصصی

۱. "مهارت نوشتن مقالات مروری سیستماتیک"، دانشگاه تهران (از بهمن ۹۶ تا خرداد ۹۷)
۲. "آمار کاربردی جامع" ۲۰ ساعت، دانشگاه (UTM)، (۱۳۹۵)
۳. "Smart-PLS for Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)"، دو روزه (۱۳۹۴)

۴. "Breast Imaging Technology Using Principles of Electrical Impedance Tomography"، ۳ روزه، مرکز تحقیقات سرطان دانشکده پزشکی UPM، (۱۳۹۳)
۵. "نوشتن خلاقانه مقالات و چاپ مقالات مروری در مجلات با ایمپکت بالا"، مرکز تحقیقات سرطان دانشکده علوم زیستی UPM
۶. "مهارت نوشتن پایان نامه در سطح مقدماتی و حرفه ای میکروسافت آفیس"، ۱۰ ساعت، دانشکده کامپیوتر UPM، (۱۳۹۳)
۷. "مهارت تالیف آکادمیک، چگونه مقاله با کیفیت بالا برای ELSEVIER بنویسیم؟"، دانشکده مهندسی UPM، (۱۳۹۱)
۸. "کار تیمی ۳ روزه نوشتن مقالات پژوهشی"، شهر پرتدیکسون، مالزی، (۱۳۹۱)
۹. "آموزش پژوهش، دانشجویان کارشناسی ارشد و دکترای ۲۰۱۰"، ۲ روزه، دانشگاه UPM، (۱۳۸۹)
۱۰. "بررسی سطح تغذیه ای بیماران بستری در بیمارستان"، نهمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، (۱۳۸۵)
۱۱. "تغذیه و رژیم درمانی در بیماری سیستم عصبی"، دانشگاه علوم پزشکی تهران، (۱۳۸۴)
۱۲. "رژیم درمانی در چاقی"، هشتمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، (۱۳۸۳)
۱۳. "رژیم درمانی کودکان و نوجوانان چاق"، دانشگاه علوم پزشکی تهران، (۱۳۸۳)
۱۴. "روشهای مختلف تغذیه با لوله در بیمارستان"، دانشگاه علوم پزشکی تهران، (۱۳۸۳)
۱۵. "ترویج تغذیه با شیر مادر"، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، (۱۳۸۱)
۱۶. افزایش توانایی در آزمایشگاه تجزیه مواد کارخانه شیرینی و شکلات شوکوپارس، (۱۳۸۱)
۱۷. افزایش توانایی در آزمایشگاه تجزیه مواد و میکروبیولوژی کارخانه گوشت تهران، (۱۳۸۱)
۱۸. انرژی درمانی، انستیتو علوم داخلی، کوالالامپور، مالزی (۱۳۹۳)

## دوره های آموزشی

۱. سمینار "سفر تحقیقاتی شما: نحوه ایجاد جذابیت کار تحقیقاتی"، مرکز آموزش UPM
۲. تحول برنامه کشاورزی شهری در مجلس شهر پاسیرگودانگ مالزی، (۱۳۹۲)
۳. سمینار "مهارت ارائه علمی"، مرکز آموزش UPM، (۱۳۸۹)
۴. بیست و پنجمین کنفرانس جامعه تغذیه مالزی، هتل Crown Plaza mutiara، کوالالامپور (۱۳۸۹)
۵. بیست و سومین کنفرانس جامعه تغذیه مالزی، هتل Crown Plaza mutiara، کوالالامپور (۱۳۸۷)
۶. چهارمین سمینار جامعه صرع ایران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، (۱۳۸۶)
۷. نهمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، (۱۳۸۵)
۸. سومین سمینار جامعه صرع ایران، بیمارستان امام خمینی، (۱۳۸۵)
۹. سمینار راه حل تغذیه کاربردی در کودکان (نوزاد تا ۱۹ ساله)، بیمارستان امام خمینی، (۱۳۸۳)
۱۰. هفتمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، (۱۳۸۱)

## جوایز و افتخارات

برنده تنها بورسیه سال ۲۰۱۴ (۱۳۹۳) دانشکده پزشکی دانشگاه UPM

## مطاحبه های رادیویی:

### پخش زنده

- تغذیه در بی اشتهایی عصبی
- تغذیه در پرخوری عصبی
- نقش تغذیه در پیشگیری از استرس و اضطراب
- روزه داری و سلامت
- تغذیه در بیماری صرع

### ضبط شده

اسموتی ها و نوشیدنیهای سلامتی بخش	فواید آنتی اکسیدانها	ویتامین د و منابع غذایی آن
تغذیه در سلامت پوست و مو	تغذیه در آنفولانزا	تغذیه و سیستم ایمنی بدن
تغذیه در سلامت غضروف ها	تغذیه و سنگ کلیه	تغذیه و سندرم متابولیک
تغذیه در بی اشتهایی عصبی	تغذیه در پارکینسون	ارزش غذایی زرشک
تغذیه در فصل امتحانات	تغذیه در آلزایمر	ارزش غذایی سماق
تغذیه در پیاده روی اربعین	تغذیه در هیپاتیت	خواص لیکوپن
خواص چربیهای مفید	تغذیه در دیابت	خواص کرفس
تغذیه در بیماری صرع	تغذیه در سفر	خواص کاهو
رفتارهای اشتباه تغذیه ای	تغذیه در شب یلدا	خواص خرما
شنیدنیهای رژیم دوکان	تغذیه سالمندان	خواص حلواارده
خواص انگور و غوره	تغذیه و آرتروز	خواص ترب
تغذیه مناسب دانش آموزان	تغذیه صحیح در افطار	چاقی کودکان در کرونا
تغذیه صحیح ماه رمضان		