



## Mogharnasi Mehdi

Professor

Faculty: Physical Education and Sport Sciences

Department: Sports Science

### Education

Degree	Graduated in	Major	University
BSc	1995	Physical Education and Sport Sciences	Shahid Bahonar University of Kerman
MSc	1999	Physical Education and Sport Sciences	University of Tehran
Ph.D	2007	Exercise Physiology	University of Tehran

### Employment Information

Faculty/Department	Position/Rank	Employment Type	Cooperation Type	Grade
(not set)	(not set)	Tenured	Full Time	32

### Papers in Conferences

1. HOMA-IR مهدی مقرنسی، مهشید خدیش، مجید وحیدیان، تأثیر تمرینات مقاومتی دایره ای و مصرف مکمل اسپیرولینا بر برخی شاخص های آنتروپومتریک مردان چاق و دارای اضافه وزن، دومین کنفرانس ملی یافته های نوین زیست IR شناسی، شماره صفحات ۰-۰، زاهدان، ۲۰۲۱، ۰۳ ۰۹.
2. مهدی مقرنسی، فاطمه گلستانی، محبوبه عرفانی فرسیدحسین ابطحی ایوری، تأثیر ۴ هفته تمرین تناوبی شدید و مصرف مکمل اسپیرولینا بر سطوح نسفاتین ۱- و آمنتین ۱- پلاسمایی دختران چاق دارای اضافه وزن و چاق، همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی، شماره صفحات ۰-۰، مشهد، ۲۰۱۹، ۰۹ ۱۹.
3. مهدی مقرنسی، پاپلی برواتی سیدامین، راشکی جواد، بدوی مینا، تأثیر ۸ هفته تمرینات مقاومتی بر سطوح سرمی واسپین و شاخص توده بدنی معلولین مرد دارای اضافه وزن، سومین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، شماره صفحات -، تهران، ۲۰۱۶، ۱۲ ۲۱.
4. مهدی مقرنسی، مددی جابری میترا، وحیدیان رضازاده مجید، کرجی بانی منصور، تیر ۸ هفته تمرین هوازی روی چرخ و عوامل وابسته به چاقی در زنان دارای اضافه وزن و چاق، دومین همایش ملی CRP کارسنج بر مقادیر آپلین و دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش، شماره صفحات -، چابهار، ۲۰۱۶، ۰۹ ۱۴.
5. مهدی مقرنسی، منفرد آرزینا، وحیدیان رضازاده مجید، کرجی بانی منصور، اثر مکمل دهی عصاره گزنه و تمرین هوازی بر و عوامل مرتبط با چاقی در زنان دارای اضافه وزن و چاق، دومین همایش ملی دستاوردهای نوین C پروتئین و اکشنگر

تربیت بدنی و ورزش، شماره صفحات -، چابهار، ۲۰۱۶، ۹ ۱۴

6. مهدی مقرنسی، منفرد آزیتا، وحیدیان رضازاده مجید، تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی و مصرف عصاره ضد التهابی گزنه بر در زنان دارای اضافه وزن و چاق، دومین همایش بین المللی و پنجمین همایش ملی ۶-IL و TNF- شاخص های التهاب گیاهان دارویی و کشاورزی پایدار، شماره صفحات -، همدان، ۲۰۱۶، ۷ ۳۱

7. مهدی مقرنسی، مددی جابری میترا، وحیدیان رضازاده مجید، آثار طولانی مدت مصرف عصاره گزنه و تمرین هوازی در زنان دچار اضافه وزن و چاق، دومین همایش بین المللی و C منتخب بر مقادیر پلاسمایی آپلین و پروتئین واکنش گر پنجمین همایش ملی گیاهان دارویی و کشاورزی پایدار، شماره صفحات -، همدان، ۲۰۱۶، ۷ ۳۱

8. مهدی مقرنسی، مقم افتخاری سهیلا، وحیدیان رضازاده مجید، اثیر مکمل دهی عصاره گزنه و تمرین هوازی روی چرخ کارسج بر سطوح پلاسمایی پروتئین ضد اشتها نساتین ۱- و وزن زنان دچار اضافه وزن و چاق، دومین همایش بین المللی و پنجمین همایش ملی گیاهان دارویی و کشاورزی پایدار، شماره صفحات -، همدان، ۲۰۱۶، ۷ ۳۱

9. Saeed Ilbeigi, Mehdi Mogharnasi, Bordbar Salar, Zandi Kaveh, Effect of six weeks aerobic training with of jujubes extract administration on the level of plasma Irisin in myocard infarction rats, یازدهمین همایش، تهران، 12 05 2018، -، pp. بین المللی علوم ورزشی

## Papers in Journals

1. Mehdi Mogharnasi, Anti-obesity effects of aerobic exercise along with Rosa canina seed extract supplementation in rats: The role of irisin and adipolin, Obesity Research & Clinical Practice, Vol. 3, No. 17, pp. 218-225, 2023, ISI, JCR, Scopus.

2. مهدی مقرنسی، گائینی عباسعلی، شیخ الاسلامی وطنی داریوش، اشرفی هلن جواد، تاثیرات کوتاه مدت و طولانی مدت سه نوع فعالیت ورزشی سرعتی، استقامتی و ترکیبی بر فعالیت لاکتات دهیدروژناز، کراتین کیناز و مالون دی آلدئید پلازما، در رت، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۸، شماره ۳، شماره صفحات ۲۰۵-۲۰۱۱، ۵

3. مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، مهرزاد مقدسی، تاثیر تمرین هوازی بر مقادیر پلاسمایی لپتین و آدیپونکتین در کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق: یک مرور نظام-مند و فراتحلیل، غدد درون ریز و متابولیسم ایران، مجلد ۴، شماره ۳۶۳، ۲۰۲۴-۳۵۱، شماره صفحات ۲۵، Scopus، ۲۰۲۴-۳۵۱

4. مهدی مقرنسی، عالیه باغبانی، محمد اسماعیل افضل پور، محسن محمدنیا احمدی، تاثیر مصرف کوتاه مدت چای سبز بر در مردان سالم دارای اضافه وزن یا Fatmax هزینه ی سوخت و سازی و اکسایش سوپسترا حین تمرین حاد با شدت، چاق، سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، مجلد ۳، شماره ۱۳، شماره صفحات ۴۴، ۲۰۲۳-۳۳

5. محمد یوسفی، زهرا بهرمان، مهدی مقرنسی، حسین طاهری چادر نشین، نهایتی، مالکی، تأثیر پروتکل هیپوترابی بر زمان شروع فعالیت عضلات اندام تحتانی در بیماران مبتال به مولتیپل اسکلوزیس، طب توانبخشی، مجلد ۱، شماره ۱۲، شماره ۸۹، ۲۰۲۳-۷۸، شماره صفحات ۷۸

6. و مصرف مکمل شنبلیله بر (HIIT) رضا قهرمانی، زهرا غفاری، مهدی مقرنسی، تاثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید و کورتیزول زنان دارای اضافه وزن و چاق، ورزش و علوم زیست حرکتی، مجلد C سطوح پلاسمایی پروتئین واکنش پذیر، ۲، شماره ۱۲، شماره صفحات ۱۰، ۲۰۲۲-۱

7. مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، مهرزاد مقدسی، تاثیر تمرینات ورزشی بر سطوح سرمی آدیپوکین های مرتبط با هومئوستاز انرژی (آدرپین، آسپروسین) و مقاومت به انسولین در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو یا چاقی: مروری سیستماتیک و متاآنالیز، مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، مجلد ۲، شماره ۱۱، شماره صفحات ۴۳، ۲۰۲۴-۲۳

8. بر رزیستین، کمترین و امتین-۱: یک مقاله مروری (HIIT) مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، تاثیر تمرین تناوبی شدید، ۱۳۲، ۲۰۲۴-۱۱۹، شماره صفحات ۱۶، شماره ۳۱، شماره ۱۶، شماره صفحات ۱۱۹-۱۳۲

9. مهدی مقرنسی، احمد اربابی، حامد فنایی، جواد نخزری خداخیر، تاثیر تمرین هوازی تداومی و تناوبی بر سطوح سرمی گالکتین ۳ و مقاومت به انسولین در رت های صحرایی نژاد ویستار مبتلا به دیابت بارداری، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، مجلد ۷۶۴، شماره ۴۲، شماره صفحات ۳۱۷-۳۲۴، ۲۰۲۴-۳۱۷

10. و مکمل (TRX) مهدی مقرنسی، مزگان اسکندری جوزقانی، سعید ایل بیگی، تاثیر هشت هفته تمرین مقاومت کل بدن دهی امگا-۳ بر مقادیر سرمی لپتین و درصد چربی بدن زنان دارای اضافه وزن و چاق، دانشکده پزشکی مشهد، مجلد ۱۵۵۴، ۲۰۲۴-۱۵۴۳، شماره صفحات ۶۶، شماره ۶۶، شماره ۶۶، شماره صفحات ۱۵۴۳-۱۵۵۴

11. مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، مهرزاد مقدسی، تاثیر فعالیت بدنی بر سطوح سرمی آدیپوکین های مرتبط با هومئوستاز انرژی (آدرپین، آسپروسین) و مقاومت به انسولین در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو یا چاقی: مروری سیستماتیک و متاآنالیز، مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، مجلد ۲، شماره ۱۱، شماره صفحات ۲۰، ۲۰۲۴-۱

12. بر رزیستین، کمترین و امتین-۱: یک مقاله مروری (HIIT) مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، تاثیر تمرین تناوبی شدید، ۱۷، ۲۰۲۴-۱، شماره صفحات ۱۶، شماره ۳۱، شماره ۱۶، شماره صفحات ۱۶-۱۷

13. مهدی مقرنسی، فهیمه ایمانیپور، شیلا ناییبی فر، تأثیر تمرینات مقاومتی و مصرف مکمل اسپیرولینا بر مقادیر پلاسمایی 13. اسپکسین، عوامل خطرزای قلبی-عروقی و برخی شاخص-های ترکیب بدنی، ورزش و علوم زیست حرکتی، مجلد ۳۱، شماره ۱۶، ISC، شماره صفحات ۱-۲۰۲۴، ۱۷.
14. مهدی مقرنسی، فاطمه حاجی زاده، رضا قهرمانی، طوبی کاظمی، تأثیر چهار هفته مکمل دهی انار و تمرین در منزل بر 14. فعالیت الکتریکی قلب و نیم رخ لیپیدی در زنان یائسه دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، مجلد ۱، شماره ۳۰، شماره صفحات ۴۴-۲۰۲۳، ۵۵.
15. همراه با (CXWORX) مهدی مقرنسی، فایزه معمارزاده، علی ثقه الاسلامی، تأثیر شش هفته تمرین سی ایکس ورکس و برخی شاخص های ترکیب بدنی زنان دچار اضافه وزن و C مصرف مکمل گزنه بر نیمرخ لیپیدی، پروتئین و اکسنگر 15. ISC، چاق، سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، مجلد ۲، شماره ۱۲، شماره صفحات ۱-۲۰۲۳، ۷.
16. مهدی مقرنسی، محمدرضا ایزدمهر، مرضیه ثاقب جو، اصغر زربان، تأثیر تمرین مقاومتی توأم با مصرف اسپیرولینا بر 16. مالون دی آلدئید و ظرفیت تام آنتی اکسیدانی در مردان دارای اضافه وزن و چاق، مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، مجلد ۱، شماره ۱۰، شماره صفحات ۳۹-۲۰۲۳، ۴۹.
17. مهدی مقرنسی، زهرا غفاری، رضا قهرمانی، بررسی تأثیر ۶ هفته تمرین تناوبی شدید همراه با مصرف مکمل شنبلیله بر 17. نیمرخ لیپیدی و شاخص-های ترکیب بدنی زنان دارای اضافه وزن و چاق، ارمغان دانش، مجلد ۲، شماره ۲۸، شماره صفحات ۱۷۱-۲۰۲۳-۱۸۸، ISC.
18. مهدی مقرنسی، محمدرضا ایزدمهر، مرضیه ثاقب جو، اصغر زربان، تأثیر تمرین مقاومتی و مصرف اسپیرولینا بر 18. شاخص های ضد اکسایشی مردان دارای اضافه وزن و چاق، دانشکده پزشکی مشهد، مجلد ۳، شماره ۶۵، شماره صفحات ۱۲۳۳-۲۰۲۲-۱۲۴۵، ISC.
19. مهدی مقرنسی، محمد اسماعیل افضل پور، حسین زهرائی، مجتبی امیرآبادی زاده، حسین نخعی، مقایسه تأثیر هشت 19. هفته تمرین شنای تداومی و تناوبی با شدت بالا بر مقادیر بافتی آیریزین و حساسیت به انسولین در موش های صحرایی ISC، نر مبتلا به سندرم متابولیک، دانشکده پزشکی مشهد، مجلد ۵، شماره ۶۵، شماره صفحات ۱۹۲۵-۲۰۲۲-۱۹۴۱، ISC.
20. مهدی مقرنسی، رضوانه گلدوی، شیلا ناییبی فر، تأثیر تمرینات تداومی بر سطوح پلاسمایی آدیپولین، حساسیت به 20. انسولین و درصد چربی زنان دارای اضافه وزن و چاق، مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، مجلد ۲۱، شماره ۱۰، شماره ۴۲-۲۰۲۲-۵۲، ISC، صفحات ۴۲-۲۰۲۲-۵۲.
21. مهدی مقرنسی، خاطره فروتن، محمد اسماعیل افضل پور، بررسی تأثیر ۶ هفته تمرین تناوبی شدید همراه با مصرف 21. مکمل شنبلیله بر سطوح پلاسمایی مالون دی آلدئید و گلوکاتایون پراکسیداز زنان دارای اضافه وزن و چاق، مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، مجلد ۱، شماره ۹، شماره صفحات ۱-۲۰۲۲، ۷.
22. مهدی مقرنسی، خدیجه ابراهیمی، تأثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید و مصرف مکمل شنبلیله بر شاخص های 22. سیستم ایمنی در زنان دارای اضافه وزن و چاق، دانشکده پزشکی مشهد، مجلد ۱، شماره ۶۵، شماره صفحات ۱۹۳-۲۰۱، ۲۰۲۲، ISC.
23. مهدی مقرنسی، الناز جاهد، اصغر زربان، رضا قهرمانی، تأثیر چهار هفته تمرین در منزل و مصرف مکمل انار بر وضعیت 23. استرس اکسایشی در زنان یائسه دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، مجلد ۲، شماره ۲۹، شماره صفحات ۸۵-۲۰۲۲-۹۶، ISC.
24. مهدی مقرنسی، تاجی طبس آسیه، تأثیر ۱۰ هفته تمرین مقاومتی بر سطوح سرمی نسفاتین-۱ و شاخص مقاومت به 24. انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع دو، دیابت و متابولیسم ایران- دیابت و لیپید ایران، مجلد ۳، شماره ۱۴، شماره صفحات ۱۰۱-۲۰۱۵-۱۰۹، ISC.
25. مهدی مقرنسی، پذیرایی محسن، رحیمی اسکندر، اثر تعاملی ۸ هفته تمرین هوازی و مکمل اسیدهای چرب امگا ۳ بر 25. غلظت هموسیستئین پلازما در مردان سالمند، مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، مجلد ۲، شماره ۱۹، شماره صفحات ۱۴۶-۱۵۵، ۲۰۱۲، ISC.
26. مهدی مقرنسی، مرادی علی اکبر، رحیمی اسکندر، اثر ۱۲ هفته تمرین استقامتی بر مولکول چسبان بین سلولی 26. عامل التهاب عروقی) و پروفایل لیپید مردان سالمند، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، مجلد ۱۵۵، شماره ۲۹، شماره صفحات ۹، ۲۰۱۱-۱، ISC، Scopus.
27. Mehdi Mogharnasi, Sepideh basirat dehkordi, Majid Vahidian, & Rezazadeh, Mohsen Saravani, Effects of Aerobic Interval Training Along Ginkgo Biloba Supplementation on Passive Avoidance Memory and GDNF Gene Expression in Alzheimer, Jundishapur Journal of Natural Pharmaceutical Products, Vol. 2, No. 19, pp. 144050-144050, 2024, ISC, Scopus.
28. Mehdi Mogharnasi, „The effect of 10 weeks of combined training on gene expression of nuclear factor  $\kappa$ B and sirtuin 1 in fast and slow twitch muscles in elderly male rats, Medical Laboratory Journal, Vol. 3, No. 18, pp. 32-35, 2024, ISC.
29. Mehdi Mogharnasi, Hossein Nakhaei, Mahdi Mohammadi, Elham Ghasemi, Spirulina supplementation

- and circuit resistance training (CRT) reduce serum asprosin and appetite and improve energy balance in men with obesity and overweight, *Hormones-International Journal of Endocrinology and Metabolism*, Vol. 4, No. 23, pp. 1-9, 2024, JCR, Scopus.
30. Mehdi Mogharnasi, Nahid Bijeh, A. Vieira, Comparison of the effect of aerobic, resistance and combined training on some inflammatory markers in obese men, *Science and Sports*, Vol. 5, No. 38, pp. 593-601, 2023, JCR, Scopus.
31. Mehdi Mogharnasi, Effect of six weeks Pilates training along with dill supplementation on serum concentrations of nesfatin-1, lipocalin-2, and insulin resistance in females with overweight and obesity: a randomized controlled trial, *Journal of Research in Medical Sciences*, Vol. 1, No. 27, pp. 1-8, 2022, JCR, Scopus.
32. Mehdi Mogharnasi, Khedri Gholam Reza, Interaction Effect of 8-Week Aerobic Exercise and Omega-3 Fatty Acid Supplementation on Plasma Adiponectin Concentration, *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, Vol. 3, No. 15, pp. 36-41, 2012, Scopus.
33. مهدی مقرنسی، فاطمه کاظمی نسب، امید ظفرمند، نفیسه حسن پور، اثر تمرینات هوازی و مقاومتی بر سطوح امنتین-1 و نسفاتین-1 در بزرگسالان: یک مرور نظام مند و فراتحلیل، *دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، مجلد 4، شماره 30، شماره صفحات 315، 2024-295، Scopus.
34. مهدی مقرنسی، مراد حسینی، امید ظفرمند، تأثیر هشت هفته تمرین همزمان بر مقاومت انسولینی و مقادیر پلاسمایی رزیستین و گلوکز مردان میانسال دارای اضافه وزن و چاق، *مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش*، مجلد 1، شماره 9، شماره صفحات 47، 2022-35، Scopus.
35. مهدی مقرنسی، بابک مصطفی فرخانی، فاطمه خدادادی، غزاله کریمی ترشیزی، محمد مسافری ضیاءالدینی، تأثیر ریکاوری با غوطه‌وری در آب سرد بر شاخص‌های آسیب عضلانی و عملکرد ورزشی متعاقب انجام فعالیت سرعتی تکراری در فوتبالیست‌های مرد جوان، *پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش*، مجلد 2، شماره 14، شماره صفحات 151-162، 2022، Scopus.
36. مهدی مقرنسی، کریم دهقانی، مرضیه ثاقب جو، محمد ملکانه، هادی سریر، اثر مصرف جلبک سبز-آبی اسپیرولینا (*Spirulina Platensis*) و تمرینات مقاومتی دایره‌ای بر پروفایل لیپیدی در مردان میانسال دارای اضافه وزن و چاق، *دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، مجلد 3، شماره 28، شماره صفحات 259، 2021-248، Scopus.
37. محمد یوسفی، زهرا بهرمان، مهدی مقرنسی، حسین طاهری چادر نشین، زهرا ابراهیم آبادی، بررسی فعالیت مجلد 5، شماره 5، شماره 5، شماره صفحات 562، 2021-556، Scopus.
38. مهدی مقرنسی، اقدس کاظمی مهر، سعید ایل بیگی، تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف شیرسویا بر نیمرخ لیپیدی، ترکیب بدنی و برخی از عوامل آمادگی جسمانی زنان سالمند شهر یاسوج، *ارمغان دانش*، مجلد 4، شماره 26، شماره 623، 2021-611، Scopus.
39. مهدی مقرنسی، بابک مصطفی فرخانی، سیده‌های اصغری، هادی رضوی، محسن بهرادنسب، تأثیر 4 هفته تمرینات موازی مقاومتی-هوازی به روش-های تناوبی و تداومی بر توان، قدرت عضلانی و حداکثر اکسیژن مصرفی بازیکنان جوان فوتبال، *مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش*، مجلد 19، شماره 9، شماره صفحات 32، 2021-20، Scopus.
40. مهدی مقرنسی، کریم دهقانی، مرضیه ثاقب جو، هادی سریر، محمد ملکانه، تغییرات سطوح لیپوکالین-2 پس از تمرینات مقاومتی و مصرف میکرو-جلبک اسپیرولینا در مردان دارای اضافه وزن و چاق، *فیض*، مجلد 5، شماره 25، شماره صفحات 1193، 2021-1184، Scopus.
41. مهدی مقرنسی، صالحه غلامی مقدم، کریم دهقانی، تأثیر مکمل دهی اسپیرولینا و تمرینات مقاومتی دایره‌ای بر مقادیر پلاسمایی رزیستین و برخی شاخص‌های ترکیب بدنی کارکنان نیروی انتظامی دارای اضافه وزن و چاق، *طب*، مجلد 3، شماره 10، شماره صفحات 158، 2021-149، Scopus.
42. مهدی مقرنسی، صدیقه طاهرزاده، آیت کائیدی، بهرام رسولیان، تأثیر 6 هفته تمرین هوازی و مصرف عصاره آبی دانه و سطح سرمی آیریزین موش-های صحرایی نر چاق، *پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت FNDC5* زیره سیاه بر بیان ژن *در ورزش*، مجلد 1، شماره 13، شماره صفحات 103، 2021-91، Scopus.
43. تأثیر 6 هفته تمرین هوازی و CTRP، مهدی مقرنسی، صدیقه طاهرزاده، بهرام رسولیان، آیت کائیدی، امیر خسروی مصرف عصاره آبی دانه زیره سیاه بر بیان ژن 12 تغییرات وزن بدن و چربی زیرجلدی موش‌های صحرایی نر چاق: یک مطالعه تجربی، *دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، مجلد 1، شماره 19، شماره صفحات 52، 2020-39، Scopus.
44. مهدی مقرنسی، فریده رضائی نامجو، امیر رشید لمیر، سعید سمرقندیان، تأثیر هشت هفته تمرین هوازی و مقاومتی بر غلظت-های سرمی عامل رشد عصب و نوروتروفین 4 در زنان مبتلا به نوروپاتی دیابتی، *زیست شناسی جانوری*، مجلد 3، شماره 12، شماره صفحات 60، 2020-49، Scopus.



45. مهدی مقرنسی، کریم دهقانی، مرضیه ثاقب جو، هادی سرپر، محمد ملکانه، تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای و مصرف مکمل اسپیرولینا بر مقادیر پلاسمایی آیریزین و برخی شاخص های ترکیب بدنی مردان دارای اضافه وزن و ISC، چاق، ارمغان دانش، مجلد ۳، شماره ۲۵، شماره صفحات ۳۳۲-۲۰۲۰-۳۴۵.
46. مهدی مقرنسی، صدیقه طاهرزاده، بهرام رسولیان، آیت کائیدی، تأثیر ۶ هفته تمرین هوازی و مصرف عصاره آبی دانه زیره سیاه بر سطح سرمی آدیپولین و تغییرات پروفایل لیپیدی موش -های صحرایی نر چاق، علوم زیستی ورزشی، مجلد ISC، شماره ۳، شماره ۱۲، شماره صفحات ۳۶۳-۲۰۲۰-۳۷۴.
47. مهدی مقرنسی، سیدرضا عربی شترخسبی، محسن محمدنیا احمدی، تأثیر مکمل دهی کوتاه مدت آغوز بر سطوح سرمی مالون دی الدهید و ظرفیت آنتی اکسیدانی تام ناشی از فعالیت حاد مقاومتی در مردان سالم، ارمغان دانش، مجلد ISC، شماره ۵، شماره ۲۴، شماره صفحات ۹۰۶-۲۰۱۹-۹۲۱.
48. مهدی مقرنسی، محمدعلی ربیعی، هادی سرپر، خراشادی زاده محسن، بررسی اثر تمرین تناوبی هوازی و مصرف عصاره عناب بر برخی شاخص های آپوپتوز بافت قلب موش های صحرایی نر دچار سکنه قلبی، پژوهش های فیزیولوژی و ISC، مدیریت در ورزش، مجلد ۱۱، شماره ۱، شماره صفحات ۷۷-۲۰۱۹-۹۰.
49. مرضیه ثاقب جو، عاطفه قربانی، مهدی مقرنسی، فرشته احمدآبادی، اثر حاد فعالیت ورزشی تناوبی در آب معتدل، گرم و در زنان جوان دارای اضافه وزن، پژوهشنامه فیزیولوژی ورزشی ۷۷ سرد بر سطوح پلاسمایی گرلین آسیلدار و پیپتید ISC، کاربرد، مجلد ۲۹، شماره ۱۵، شماره صفحات ۱۰۳-۲۰۱۹-۱۱۳.
50. مهدی مقرنسی، کرجی بای منصور، منتظری فر فرزانه، کریم دهقانی، موسوی گیلانی سیدرضا، دلداری پور علی رضا، تأثیر ۱۰ هفته تمرین سرعتی و استقامتی و یک دوره بی تمرینی بر سطوح نسفاتین-۱، نیمرخ لیپیدی، درصد چربی و شاخص ISC، توده بدنی مردان غیرفعال، مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، مجلد ۱۴، شماره ۷، شماره صفحات ۱۲۹-۲۰۱۹-۱۴۰.
51. مهدی مقرنسی، منفرد آریتا، وحیدیان رضازاده مجید، اثر تعاملی تمرین روی چرخ کارسنج و مصرف عصاره ضدالتهابی گزنه بر تغییرات برخی شاخص های التهابی مرتبط با چاقی در زنان دچار اضافه وزن و چاق، مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، مجلد ۶، شماره ۱۱، شماره صفحات ۹۵-۲۰۱۸-۱۰۷.
52. مهدی مقرنسی، حسینی مهشید، بمبئی چی عفت، هادی سرپر، کارگرفرد مهدی، تاثیر شش هفته تمرین تداومی با مصرف عصاره عناب بر سطوح لیپوکالین-۲ و آدیپونکتین پلازما و بافت قلب مو شهای صحرایی دچار انفارکتوس قلبی، افق ISC، دانش، مجلد ۲۴، شماره ۳، شماره صفحات ۱۹۳-۲۰۱۸-۲۰۲.
53. مهدی مقرنسی، جعفری مهری، گلدوی رضوانه، تأثیر ۸ هفته تمرین مقاومتی و یک دوره بی تمرینی کوتاه مدت بر سطوح پلاسمایی کمرین و ترکیب بدن دختران دارای اضافه وزن و چاق، پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ISC، ورزش، مجلد ۹، شماره ۱، شماره صفحات ۹-۲۰۱۷-۲۱.
54. مهدی مقرنسی، بدیع آخر حسن، کاظمی عبدالرضا، پایلی سیدامین، بررسی اثر تمرینات مقاومتی دایره ای بر سطح مردان معلول چاق، دانشگاه علوم پزشکی قم، مجلد ۱۱، شماره ۹، شماره M و A، G، سری ایترلوکین ۱۷ و ایمنوگلوبولین های ISC، صفحات ۹۴-۲۰۱۷-۱۰۳.
55. مهدی مقرنسی، شیلا ناییبی، فر، کاظمی طوبی، ابطحی ایوری حسین، بررسی تغییرات فشار خون، ترکیب بدنی و حداکثر توان هوازی، درپی ۱۰ هفته تمرینات تناوبی شدید و مصرف زنجبیل در زنان دارای اضافه وزن، دانشگاه علوم پزشکی ISC، قم، مجلد ۱۱، شماره ۶، شماره صفحات ۱۹-۲۰۱۷-۲۷.
56. شیلا ناییبی، فر، کاظمی طوبی، ابطحی ایوری حسین، مهدی مقرنسی، تغییرات فشار خون، ترکیب بدنی و حداکثر توان هوازی به دنبال ۱۰ هفته تمرینات تناوبی شدید و مصرف زنجبیل در زنان دارای اضافه وزن، دانشگاه علوم پزشکی قم، مجلد ISC، شماره ۱۱، شماره ۶، شماره صفحات ۱۹-۲۰۱۷-۲۷.
57. مهدی مقرنسی، جهان تیغ اعظم، دلاور رضا، تأثیر هشت هفته تمرین ترکیبی و مصرف مکمل سیر بر تغییرات ISC، آدیپونکتین و نیم رخ لیپیدی پسران غیرفعال، ارمغان دانش، مجلد ۲۲، شماره ۱، شماره صفحات ۱۸-۲۰۱۷-۳۱.
58. مهدی مقرنسی، گلدوی رضوانه، جعفری مهری، بررسی آثار ۴ هفته بی تمرینی پس از یک دوره تمرین مقاومتی بر سطوح آیلین پلاسمایی دختران دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه علوم پزشکی قم، مجلد ۱۰، شماره ۱۱، شماره صفحات ۹۵-۲۰۱۷-۱۰۵.
59. مهدی مقرنسی، مقدم افتخار سهیلا، وحیدیان رضازاده مجید، کرجی بای منصور، تأثیر هشت هفته تمرین هوازی با چرخ در زنان دارای اضافه وزن و چاق، علوم C کارسنج و مصرف عصاره گزنه بر سطوح پلاسمایی نسفاتین-۱ و پروتئین و اکشنشگر ISC، زیستی ورزشی، مجلد ۹، شماره ۱، شماره صفحات ۱۲۳-۲۰۱۷-۱۴۱.
60. مهدی مقرنسی، بیات جواد، فوادالدینی محسن، صالحی کیا عباس، حسینی مهران، شهامت نشتیفانی فرهاد، تأثیر مصرف آغوز به همراه تمرینات هوازی و بی هوازی بر پراکسیداسیون لیپیدی و ظرفیت آنتی اکسیدانی تام موشهای صحرایی نر ISC، ویستار، ارمغان دانش، مجلد ۲۱، شماره ۳، شماره صفحات ۲۶۵-۲۰۱۶-۲۷۷.
61. مهدی مقرنسی، دهقانی کریم، طالعی رودی مرضیه، اثر تمرینات تناوبی با شدت بالا بر مقادیر زیستین پلاسمایی دانشجویان پسر غیرورزشکار (یک مطالعه آزمایشی)، دانشگاه علوم پزشکی قم، مجلد ۹، شماره ۱۱، شماره صفحات ۳۳-۲۰۱۶-۴۰.



81. مهدی مقرنسی، گائینی عباسعلی، شیخ الاسلامی وطنی داریوش، مقایسه ت ثیر دو شیوه تمرین هوازی و بی هوازی بر برخی سیتوکینهای پیش التهابی در موش صحرایی نر بالغ، غدد درون ریز و متابولیسم ایران، مجلد ۲، شماره ۱۱، شماره ۱۹۸، ۲۰۰۹-۱۹۱، صفحات، Scopus، isc.
82. Mehdi Mogharnasi, Mohammad Malekaneh, Marziyeh Saghebjo, Shila Nayebifar, The Combinatory Effect of Spirulina Supplementation and Resistance Exercise on Plasma Contents of Adipolin, Apelin, Ghrelin, and Glucose in Overweight and Obese Men, Mediators of Inflammation, Vol. 9539286, No. 2022, pp. 1-9, 2022, ISI, JCR, Scopus.
83. Mehdi Mogharnasi, Seyyed Hossein Abtahi, & Eivari, The effects of spirulina under high intensity interval training on levels of nesfatin-1, omentin-1, and lipid profiles in overweight and obese females: A Randomized, Controlled, Single-blind Trial, Journal of Research in Medical Sciences, Vol. 1, No. 26, pp. 1-10, 2021, JCR, isc, Scopus.
84. Mohsen Mohammadnia Ahmadi, Mehdi Mogharnasi, Effects of High and moderate-Intensity Interval Training on pulmonary and performance parameters in miners suffering from Chronic Obstructive Pulmonary Diseases, Journal of Occupational and Environmental Medicine, Vol. 10, No. 63, pp. 673-678, 2021, ISI, JCR, Scopus.
85. Mehdi Mogharnasi, Siahkouhian Marefat, Bahram Mohammad Ebrahim, Muscle Flexibility and Explosive Power in Young Artistic Gymnast Boys at Different Performance Level, Science of Gymnastics Journal, Vol. 2, No. 13, pp. 253-262, 2021, ISI, Scopus.
86. Mehdi Mogharnasi, Sadollah Salar, & Mohammadi, Hamid Marefati, Soheil Aminizadeh, Effects of different exercise intensities on serum levels of Apelin and Chemerin in male Wistar rats, Annals of the Romanian Society for Cell Biology, Vol. 6, No. 25, pp. 11597-11602, 2021, Scopus.
87. Mehdi Mogharnasi, Mohsen Mohammadnia Ahmadi, Effects of High and moderate-Intensity Interval Training on pulmonary and performance parameters in miners suffering from Chronic Obstructive Pulmonary Diseases, Journal of Occupational and Environmental Medicine, Vol. 10, No. 63, pp. 673-678, 2021, ISI, JCR, Scopus.
88. Mehdi Mogharnasi, Hossein Nakhaei, Fereshteh Ahmadabadi, Chun, & Jung Huang, Aerobic interval training improves irisin and chemerin levels of the liver and visceral adipose tissues, and circulating asprosin in rats with metabolic syndrome, Physiology International, Vol. 3, No. 108, pp. 383-397, 2021, ISI, JCR, Scopus.
89. Mehdi Mogharnasi, Mohsen Mohammadnia Ahmadi, Effects of Moderate Intensity Interval Training on workers suffering from Restrictive Lung Diseases associated with working in Polluted environment of Iron Ore Mines, سلامت کار ایران-Iran Occupational Health, Vol. 1, No. 18, pp. 32-44, 2021, isc, Scopus.
90. Mehdi Mogharnasi, Azam Bagherinia, Maryam Banparvari, Aynollah Naderi, The Effect of 6-Week Interval and Continuous Training with Zizphus Vulgaris Extract Supplementation on Hippocampus's BDNF Male Wistar Rats, International Journal of Health Studies, Vol. 4, No. 6, pp. 5-8, 2020.
91. Fanaei Hamed, Mehdi Mogharnasi, Hossein Nakhaei, Effect of continuous and interval swimming training on levels of asprosin, lipid profile, glucose and insulin resistance in rats with metabolic syndrome, Obesity Medicine, Vol. 15, No. 1, pp. 1-7, 2019, Scopus.
92. Mehdi Mogharnasi, Karajibani Mansour, Montazerifar Farzaneh, Mousavi Gillani Seyed Reza, Dasheipour Alireza, The effect of endurance exercise training on vaspin, lipid profile and anthropometric indices in young people, Journal of Nutrition and Food Security, Vol. 4, No. 4, pp. 263-271, 2019, isc.
93. Mehdi Mogharnasi, Taherichadorneshin Hossein, Abbasi Deloei Nadieh, Effect of exercise training type on plasma levels of vaspin, nesfatin-1, and high-sensitivity C-reactive protein in overweight and obese women, Obesity Medicine, Vol. 13, No. 1, pp. 34-38, 2019, Scopus.
94. Mehdi Mogharnasi, Taherichadorneshin Hossein, Papoli Baravati Seyed Amin, Teymuri Asma, Effects of upper-body resistance exercise training on serum nesfatin-1 level insulin resistance and body composition in obese paraplegic men, Disability and Health Journal, Vol. 12, No. 1, pp. 29-34, 2019, JCR, Scopus.
95. Mehdi Mogharnasi, Tashakorizadeh Mahla, Nayebifar Shila, The Effects of Resistance and Endurance

Training on Nesfatin-1 HSP70 Insulin Resistance and Body Composition Levels in Women with Type 2 Diabetes Mellitus, *Science and Sports*, Vol. 34, No. 1, pp. 15-23, 2019, JCR, Scopus.

96. Marziyeh Saghebjo, Mehdi Mogharnasi, Fereshteh Ahmadabadi, The response of meteorin-like hormone and interleukin-4 in overweight women during exercise in temperate warm and cold water, *Hormone Molecular Biology and Clinical Investigation*, Vol. 3, No. 26, pp. 1-7, 2018, Scopus.

97. Mehdi Mogharnasi, Karajibani Mansour, Montazarifar Farzaneh, Mousavi Gillani Seyed Reza, Dasheipour Alireaz, Effect of Aerobic and Anaerobic Exercises on Anthropometric Parameters Chemerin and Adiponectin Levels in Non-Athletic Men, *Health Scope*, Vol. 7, No. 2, pp. 61819-61819, 2018, WOS, isc.

98. Mehdi Mogharnasi, Delavar Reza, Khobkhahi Nazanin, The Effects of Combined Training on Oxidative Stress and Antioxidant Defense Indicators, *International Journal of Basic Science in Medicine*, Vol. 2, No. 1, pp. 29-32, 2017, isc.

99. Mehdi Mogharnasi, Barahooee Khajeahmad Maryam, Salehikia Abbas, Foadoddini Mohsen, Bayat Javad, The Long-Term Effects of Colostrum Supplementation and Sprint-Endurance Training on Plasma VEGF Levels in Male Wistar Rats, *International Journal of Basic Science in Medicine*, Vol. 2, No. 3, pp. 151-156, 2017, isc.

100. Mehdi Mogharnasi, Mesbahzadeh Behzad, Abbasi Maleki Saeid, Moradi Kor Nasroallah, The effects of oral supplementation of spirulina platensis microalgae on hematological parameters in streptozotocin-induced diabetic rats, *American Journal of Translational Research*, Vol. 9, No. 12, pp. 5238-5244, 2017, JCR, Scopus.

101. Mehdi Mogharnasi, Cheragh , Birjandi Kazem, Cheragh , Birjandi Sadegh, Taherichadorneshin Hossein, The effects of resistance and endurance training on risk factors of vascular inflammation and atherogenesis in non-athlete men, *Interventional Medicine and Applied Science*, Vol. 9, No. 4, pp. 185-190, 2017, ISI, Scopus.

102. Mehdi Mogharnasi, Kazemi Tooba, Abtahi Hossein, The effect a ten-week high intensity interval training and ginger consumption on inflammatory indices contributing to atherosclerosis in women, *Journal of Research in Medical Sciences*, Vol. 21, No. 1, pp. 116-116, 2016, JCR, isc, Scopus.

103. Mehdi Mogharnasi, Papoli Baravati Seyed Amin , Badiakhar Hasan, Rahimi Elmira, Response and compatibility of plasma levels of nesfatin-1 glucose and insulin resistance index to circuit resistance training in obese disabled men, *IIOAB Journal*, Vol. 7, No. 8, pp. 74-81, 2016, ISI, Scopus.

104. Mehdi Mogharnasi, Kazemi Tooba, Abtahi Eivari Hossein, Determination of Atherosclerosis markers changes after HIIT and ginger consumption in response to acute exercise in overweight women, *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, Vol. 6, No. 7, pp. 78-84, 2016, Scopus.

105. Mehdi Mogharnasi, Nakhaei Hossein, Dahmarde Khalighi Mohammad Reza, The effects of ten-week training followed by four-week detraining on serum resistin of non-athlete iranian male students, *IIOAB Journal*, Vol. 7, No. 10, pp. 7-11, 2016, ISI, Scopus.

106. Mehdi Mogharnasi, Aghamohmmadi Fahimeh, Kianian Toktam, Effects of different types of exercise training and detraining on plasma homocysteine and the factors associated with obesity in sedentary young men, *Der Pharmacia Lettre*, Vol. 7, No. 9, pp. 78-83, 2015, Scopus.

107. Mehdi Mogharnasi, Dehghani Karim, Effects of 10 weeks of aerobic interval training and 4 weeks detraining on plasma adiponectin levels in male student non-athletes, *تحقیقات علوم پزشکی زاهدان - Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, Vol. 17, No. 10, pp. 1-7, 2015, isc.

108. Mehdi Mogharnasi, Jafari Mehri, The protective effect of different methods of exercise training on plasma levels of Nesfatin-1 cardiorespiratory endurance and body composition in overweight and obese females, *مراقبت های نوین*, Vol. 12, No. 2, pp. 61-67, 2015, isc.

109. Mehdi Mogharnasi, Paziraei Mohsen, Azadmanesh Majid, Rezaei Mehdi, The Interactive effect of aerobic exercise and omega-3 fatty acids supplement on plasma homocysteine concentration and sICAM-1 in elderly men, *International Journal of Review in Life Sciences*, Vol. 5, No. 9, pp. 826-833, 2015.

110. Mehdi Mogharnasi, Behnam Behzad, Eslami Rasol, Effects of endurance and Circurt resistance training on lipid profiles heart rate and Hematological parameters in obese male students, *Annals of*



## Books

---

1. آناتومی پلائیومتریک.