LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH
Volume 1, Numéro 4, novembre 2026

Complément à la cannelle : différences entre poudre, extrait et gélules sur l'étiquette

Dott. A. Conte[1]

1 Biologiste nutritionniste, Italy

1. ABSTRACT

Lorsqu'on parle de cannelle, il est facile de confondre l'épice de cuisine avec les compléments alimentaires. En réalité, la poudre, l'extrait et les gélules ne sont pas équivalents. Leur composition, la quantité de composés, le mode d'utilisation et l'objectif diffèrent. Cette distinction aide à lire les étiquettes, les textes commerciaux et les recherches sans confondre des produits différents. La poudre est principalement utilisée comme aliment, tandis que les extraits et les gélules sont courants dans la supplémentation. Cette dernière implique des doses définies et peut offrir des quantités plus contrôlées de certains composés. Comprendre ces différences évite des attentes irréalistes et aide à évaluer les données avec prudence. Les sources réglementaires rappellent que les compléments et les aliments ont des objectifs différents. Pour cette raison, une lecture attentive de l'étiquette est toujours nécessaire. L'article décrit notamment les formes les plus courantes et explique pourquoi elles ne sont pas interchangeables :

- La poudre, l'extrait et les gélules ne sont pas des produits équivalents
- La forme choisie modifie la composition et la concentration
- L'utilisation en cuisine est différente de la supplémentation
- Les étiquettes nécessitent toujours un contexte
- Les études n'évaluent pas toujours la même forme

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 11, 2026
Updated: November 11, 2026
Reviewed: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24134754

KEYWORDS

integratore di cannella
cannella in polvere
estratto di cannella
cannella capsule
differenza spezia integratore
cannella standardizzata

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science est né avec l'objectif de rendre le savoir scientifique accessible sans renoncer à la rigueur méthodologique, à la qualité des sources et à l'autorité des contenus. La revue promeut la diffusion des connaissances dans les sciences de la santé, de la nutrition, de la médecine et de la longévité, en créant un pont entre le monde de la recherche et la société.

À travers des articles, des revues, des analyses approfondies et des contributions d'experts, le Journal valorise la médecine et la science fondées sur les preuves, en favorisant une interprétation correcte des données scientifiques et en luttant contre la désinformation. Chaque contenu est élaboré avec l'objectif de traduire la complexité de la recherche en informations compréhensibles, utiles et applicables, tout en préservant intacts les principes d'exactitude, de transparence et d'indépendance scientifique.

Libre de tout conditionnement politique, industriel et commercial, la revue se propose comme un espace éditorial faisant autorité et indépendant, dédié à la promotion de la culture scientifique, de la formation professionnelle continue et du développement de la conscience sanitaire au sein de la population.

2. POURQUOI LA CANNELLE EN POUDRE, L'EXTRAIT ET LES GÉLULES NE SONT PAS IDENTIQUES

Lorsqu'on parle de complément à base de cannelle, il convient de distinguer des formes ayant des usages différents. La cannelle en poudre reste liée à la cuisine du quotidien. L'extrait de cannelle, en revanche, concentre une partie des composants de la plante. Les gélules de cannelle offrent une forme orale conçue pour compléter l'alimentation. Le type de produit modifie son utilisation et la manière de l'évaluer.Ce cadre aide à éviter les comparaisons peu pertinentes. Une épice de cuisine, un concentré et une gélule n'ont pas le même usage. De plus, les produits sur le marché peuvent être standardisés ou non. La standardisation indique une quantité définie d'un ou plusieurs composants. Cette donnée aide à comprendre ce que l'on consomme et dans quel but.La composition, la concentration et la standardisation expliquent donc pourquoi des produits aux noms similaires peuvent donner des résultats différents. Avant d'examiner les études, il est utile de comprendre ce qui distingue réellement ces trois formes :

- La poudre suit l'usage typique d'un aliment et non celui d'un concentré.
- L'extrait modifie le profil du produit et peut en augmenter la concentration.
- Les gélules permettent d'utiliser une dose plus régulière et facile à mesurer.
- La différence entre épice et complément dépend également de l'objectif d'utilisation.

Les trois formes de cannelle remplissent des fonctions différentes et ne sont pas des variantes équivalentes. Les paragraphes suivants présentent d'abord la poudre, puis l'extrait et enfin les gélules.

2.1 Cannelle en poudre : pourquoi est-ce la forme la plus proche de la cuisine ?

La cannelle en poudre est la forme la plus connue car elle fait partie de l'usage courant en cuisine. On l'ajoute aux aliments pour leur donner de l'arôme et du goût, sans créer un produit concentré. C'est pourquoi elle s'apparente davantage à un ingrédient qu'à un complément alimentaire. Si elle est utilisée pour compléter l'alimentation, la dose et le mode d'administration sont importants. La quantité indiquée, à elle seule, ne décrit donc pas l'intégralité du produit.Une étude en chassé-croisé, dans laquelle chaque patient a testé plusieurs options, a porté sur 19 patients atteints de diabète de type 2. Une boisson contenant 3 ou 6 g d'épice brute a mieux réduit le pic de glucose après le repas que les gélules rigides [1]. L'hyperglycémie correspond à un taux de glucose trop élevé dans le sang. La revue systématique invite toutefois à évaluer la préparation, la dose et l'utilisation [2]. Cette donnée ne s'applique donc pas à toutes les poudres, mais montre que la forme peut modifier le résultat.

2.2 Extrait de cannelle : que signifie réellement une forme concentrée ?

Un extrait de cannelle est issu d'un processus qui isole ou concentre certains composants de l'épice. La poudre, quant à elle, conserve la structure générale de la matière végétale. Le terme « extrait » indique donc une sélection de composants, et non un simple changement de forme. Le produit final peut présenter des dosages et des profils très différents de l'épice utilisée dans l'alimentation. Pour l'évaluer, il est nécessaire de savoir comment il a été obtenu et ce qu'il contient.Les études cliniques montrent des résultats liés au type de préparation. Dans une méta-analyse ayant regroupé 24 essais et comparé différentes doses, l'utilisation de l'épice a réduit la glycémie à jeun et l'hémoglobine glyquée par rapport au groupe témoin [3]. L'hémoglobine glyquée permet d'estimer la glycémie moyenne des derniers mois. Une autre analyse, ayant réuni 16 études randomisées, a relevé une baisse d'environ 0,5 mmol/L et une moindre résistance à l'insuline, tandis que d'autres résultats étaient moins nets [4]. Ces données concernent des formules précises et ne s'appliquent pas à tous les produits.

2.3 Gélules de cannelle : quand la forme orale change la donne

Les gélules de cannelle font passer le produit du domaine culinaire à celui de la supplémentation. La gélule n'est pas qu'un simple contenant : elle sert souvent à rendre la dose plus pratique, uniforme et reproductible. Cela peut être utile pour ceux qui recherchent une quantité définie d'ingrédient ou d'extrait, mais cela modifie radicalement le contexte d'utilisation par rapport à l'épice saupoudrée dans les

repas. Par conséquent, la gélule doit être considérée comme une forme galénique conçue pour une prise orale, et non comme une simple extension de la cuisine.Les données suggèrent que la forme d'administration compte, même à dose déclarée égale. La limite, cependant, est que toutes les gélules ne contiennent pas la même préparation et ne poursuivent pas toutes le même objectif : certaines visent la praticité, d'autres la standardisation, et d'autres encore la protection du contenu. C'est pourquoi le mot « gélule » ne suffit pas à lui seul à décrire le produit.

3. COMMENT ÉVOLUENT LA COMPOSITION, LA CONCENTRATION ET LA STANDARDISATION

Dans un complément alimentaire à base de cannelle, la plante elle-même et la manière dont elle est transformée sont essentielles. La composition peut rester similaire à la matière première ou devenir plus concentrée et ciblée. La forme galénique, c'est-à-dire la manière dont le produit est préparé, joue également un rôle. La poudre, l'extrait et la gélule peuvent fournir des doses différentes des divers composés. La comparaison doit donc évaluer la concentration, l'uniformité et les données figurant sur l'étiquette, et pas seulement le nom.Ces différences expliquent pourquoi des produits similaires peuvent avoir un contenu réel très différent. La matrice alimentaire, la concentration et les contrôles des lots modifient en effet le profil final. Connaître ces aspects aide à évaluer la supplémentation et à mieux lire les étiquettes. Pour comprendre si deux produits sont réellement similaires, il faut distinguer ces aspects :

- La poudre conserve la structure et les divers éléments du matériel végétal.
- L'extrait sélectionne et concentre une partie des composés présents.
- La standardisation rend plus stable le contenu indiqué sur l'étiquette.
- Les gélules facilitent le dosage du produit, mais ne garantissent pas son uniformité.

Pour comprendre le sujet, il faut distinguer la matrice, la standardisation et les différences entre les divers produits. Les trois étapes suivantes expliquent pourquoi un même nom peut désigner des préparations très différentes.

3.1 Matrice alimentaire de la cannelle : pourquoi elle compte dans la poudre

Dans la cannelle en poudre, les composés restent au sein d'une matrice alimentaire complexe. Celle-ci comprend des fibres, des tissus végétaux et des substances naturelles présentes dans le matériau d'origine. Le produit n'agit donc pas comme un ingrédient isolé, mais comme un aliment complet. Cela signifie que chaque composant reste lié aux autres. Rien n'est isolé ni rendu plus concentré par rapport à l'origine végétale. Sa structure influence la texture, le goût et la libération des différents composants. La manière dont elle est mâchée ou cuite peut également modifier cette libération. C'est la principale différence par rapport à un extrait, où certains éléments sont séparés.Dans la poudre, la composition suit celle du végétal d'origine. Elle reste donc liée à la plante dont elle provient, sans modifications ciblées. Dans l'extrait, en revanche, certains éléments peuvent être sélectionnés et concentrés. Cela modifie substantiellement le contenu final du produit. La différence entre épice et complément ne dépend donc pas seulement du nom, mais de la structure du produit. Les sources réglementaires sur les suppléments distinguent les aliments des compléments alimentaires par leur forme, leur usage et le contrôle de leur contenu [5]. Cette distinction n'est pas seulement formelle : elle reflète des processus de production différents. La cannelle en poudre doit donc être considérée comme un ingrédient culinaire, et non comme le substitut d'une préparation concentrée. La limite est claire : la poudre, à elle seule, ne garantit pas des doses constantes de composés à chaque utilisation.

3.2 Standardisation des extraits : à quoi cela sert-il vraiment

La standardisation rend un extrait de cannelle plus prévisible d'un lot à l'autre. Elle vise en effet à maintenir stable la quantité de certains composants sélectionnés. Cela ne change pas la nature du produit, mais rend le contrôle de sa composition plus précis. Cet aspect est important dans le cadre d'une supplémentation, car la dose déclarée doit rester suffisamment uniforme dans le temps. Les produits vendus sous forme de cannelle en gélules suivent souvent cette logique. Ils offrent une forme pratique et

mieux contrôlée que l'épice. Toutefois, ils ne deviennent pas pour autant identiques à la poudre utilisée en cuisine.Dans une méta-analyse de 2022 portant sur des personnes atteintes de maladies métaboliques, les extraits de cannelle ont été associés à une amélioration du cholestérol HDL et de la tension artérielle [6]. Les essais utilisaient cependant des formulations différentes. La revue de 2020 sur la tension artérielle a également montré des résultats favorables [7]. Néanmoins, les préparations examinées n'étaient pas totalement comparables. Ces données indiquent que la concentration et le contrôle du contenu jouent un rôle. La standardisation ne supprime toutefois pas toutes les différences entre les produits. Elle ne rend pas non plus identiques les doses, la durée et la qualité des préparations étudiées.

3.3 Pourquoi deux produits à base de cannelle peuvent avoir des profils différents

Deux produits portant le même nom commercial peuvent présenter des profils différents en termes d'origine, de transformation et de contenu. La raison est simple : la cannelle en poudre, l'extrait de cannelle et les gélules de cannelle sont issus de processus différents. Ils peuvent donc atteindre des niveaux de concentration non comparables. Même à partir d'une même plante, le contenu final varie en fonction de la matière première. Le traitement utilisé et le degré de concentration jouent également un rôle. Pour évaluer un complément alimentaire à base de cannelle, il faut donc lire l'étiquette, le dosage et la possible standardisation. Le nom générique du produit, à lui seul, ne suffit pas.Les revues cliniques illustrent bien cette variabilité. L'analyse de 2019 sur des études contrôlées a révélé des effets globalement favorables sur la glycémie [8][9]. Les résultats n'étaient cependant pas uniformes d'un essai à l'autre. La revue de 2012 a décrit un tableau similaire [10]. Les résultats variaient en fonction du type de préparation et du contexte d'utilisation. Deux produits similaires sur l'emballage peuvent donc être très différents dans leur substance. Il subsiste toutefois une limite importante : les études montrent une forte variabilité, c'est-à-dire des différences marquées entre elles. Sans données claires sur la composition et la standardisation, la comparaison directe entre les préparations reste approximative.

4. BIODISPONIBILITÉ ET USAGE QUOTIDIEN : COMMENT INTERPRÉTER LA DIFFÉRENCE PRATIQUE

Pour évaluer un complément de cannelle, il faut savoir ce qu'il contient, quelle quantité de substance parvient à l'organisme et sous quelle forme. La biodisponibilité indique la part d'une substance que le corps parvient à absorber et à utiliser. Par conséquent, une épice consommée lors des repas, un extrait et des gélules peuvent avoir des effets différents. La comparaison doit prendre en compte la dose, le type d'utilisation et sa régularité dans le temps.Ces points aident à interpréter les données sur les effets, sans confondre l'aliment et les compléments. La cannelle peut jouer un rôle différent dans le cadre d'un repas et dans un produit plus concentré. Cette différence compte lorsque nous lisons des études et estimons quels effets sont réalistes. Avant de choisir un produit, il est utile de distinguer quelques aspects simples mais importants :

- La forme choisie modifie la part de substance qui peut réellement atteindre l'organisme.
- La dose indiquée ne coïncide pas toujours avec celle utilisée habituellement dans les repas.
- La standardisation indique plus clairement la quantité de composés présents dans le produit.
- Le mode d'utilisation quotidien change la valeur pratique des résultats observés.

Pour comprendre l'effet pratique de la cannelle, il faut distinguer l'absorption de la simple présence dans le produit. Les trois étapes suivantes montrent comment la forme, l'utilisation et les études modifient la véritable signification de la supplémentation.

4.1 Biodisponibilité de la cannelle : pourquoi la forme compte

La biodisponibilité décrit la quantité de substance qui devient réellement disponible pour l'organisme après l'ingestion. Cela signifie que la même cannelle peut offrir une exposition pratique différente selon qu'elle est prise comme ingrédient dans les repas, sous forme d'extrait concentré ou en gélules. La forme galénique, c'est-à-dire la préparation avec laquelle le produit est rendu utilisable, influence le passage des composés et donc la manière dont on interprète l'effet réel. Une étude de 2024 a mesuré la biodisponibilité de la procyanidine A2, un composé clé de la cannelle. Les

chercheurs ont comparé l'épice en poudre à un extrait en gélules. Ils ont observé que la gélule libérait le composé plus lentement. Le pic sanguin était plus bas, mais la présence a duré plus longtemps. Cette donnée aide à comprendre pourquoi la forme choisie modifie l'exposition du corps à la substance [5].La limite est claire : il s'agit d'un test aigu, réalisé sur peu de participants et avec une préparation non standardisée comme un véritable complément. C'est pourquoi la biodisponibilité aide à interpréter la pratique, mais ne permet pas de transférer automatiquement un résultat d'une forme à l'autre.

4.2 Usage alimentaire et supplémentation : deux contextes non superposables

Utiliser la cannelle en cuisine et prendre un produit en supplémentation ne sont pas des gestes équivalents. Dans le premier cas, l'épice est intégrée au repas avec d'autres aliments ; dans le second, la dose est conçue pour être plus contrôlée et reproductible. Cette différence pratique change la signification de chaque indication : un conseil pour l'usage alimentaire ne peut pas être traduit automatiquement en une forme galénique à prendre chaque jour. La dose journalière typique en cuisine est d'un ou deux grammes. Un complément alimentaire, en revanche, peut fournir une quantité précise et constante de composés actifs. L'étude de 2024 a utilisé des gélules contenant 200 mg d'extrait. Cette dose est beaucoup plus concentrée que celle obtenue avec l'épice courante. C'est pourquoi les deux usages ne doivent pas être confondus lors de l'interprétation des données [5].C'est pourquoi un complément à base de cannelle doit être considéré comme un produit distinct du condiment quotidien : le même mot ne décrit pas le même contexte d'utilisation. La limite reste celle d'une étude unique et brève, utile pour orienter la lecture pratique mais insuffisante pour définir une règle universelle pour toutes les préparations.

4.3 Comment lire les études sur la cannelle sans confondre les formes

De nombreux malentendus surviennent parce que les études n'évaluent pas toujours la même forme du produit. Un résultat obtenu avec un extrait standardisé ne décrit pas nécessairement la cannelle en poudre, et vice versa. Pour bien interpréter les données, il faut vérifier quelle préparation a été utilisée et à quelle dose. Il est également nécessaire de savoir dans quel contexte les chercheurs l'ont administrée aux participants. Ces éléments comptent, car la forme modifie l'intervention et la validité des résultats dans d'autres contextes. Sans cette attention, on risque d'étendre à tous des conclusions issues de produits très spécifiques. Pour une lecture correcte, il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences techniques avancées, une simple habitude suffit. Il faut toujours vérifier si l'étude porte sur l'épice alimentaire ou sur une préparation concentrée. C'est la seule façon de garantir que la comparaison entre les différentes formes reste précise et utile. Les sources cliniques les plus larges incluent les méta-analyses regroupant plusieurs études de 2019, 2020 et 2022. Ces travaux montrent des signaux positifs, mais non uniformes, en cohérence avec les différentes formulations [4][11] [6]. En conclusion, il convient donc d'aborder le tableau d'ensemble avec prudence.

5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Cette synthèse rassemble les études les plus représentatives de la bibliographie reçue. Elle inclut des recherches cliniques, des revues et des méta-analyses. Elle montre quels résultats sont les plus cohérents et quels aspects restent encore peu clairs.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Année de publication	Domaine étudié	Que montrent les études
2011	Revue complète sur la cannelle	les résultats varient en fonction de la préparation, de la dose et du contexte d'utilisation [2]
2012	Contrôle glycémique	les résultats ne sont pas uniformes et doivent être interprétés avec prudence [10]
2019	Glycémie et résistance à l'insuline	les résultats varient, mais certains marqueurs métaboliques montrent un signal cohérent [4]
2020	Effets sur le poids corporel	les études indiquent des bénéfices potentiels, mais les résultats varient d'une recherche à l'autre [11]
2020	Pression artérielle	les résultats varient, bien que certaines études montrent une tendance favorable [7]
2022	Indicateurs métaboliques dans les troubles métaboliques	les données indiquent des effets favorables sur certains marqueurs métaboliques, mais avec des différences selon les préparations [6]
2024	Forme d'administration et réponse glycémique	les données indiquent que la forme orale peut modifier l'effet observé sur la glycémie [1]
2024	Contrôle glycémique dans le diabète de type 2	les études indiquent des améliorations possibles de certains paramètres glycémiques avec la supplémentation [3]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

ANALYSE ÉDITORIALE DES PREUVES

En lisant les études rassemblées dans cet article, j'ai trouvé un tableau possible mais non uniforme. Les chercheurs ont utilisé différentes formes de cannelle et, souvent, les doses, les moments et les objectifs sont difficiles à comparer. Les méta-analyses et les essais cliniques montrent des signaux favorables sur certains paramètres métaboliques, en particulier sur la glycémie. Dans certains cas, les données concernent également les lipides sanguins ou la pression artérielle. Cependant, l'élément le plus solide que j'ai observé n'est pas un effet constant, mais le rôle de la forme du produit : elle semble influencer les résultats et peut modifier la possibilité d'appliquer ces données à d'autres produits ou contextes.

De nombreuses études que j'ai examinées comptent peu de participants, sont de courte durée et décrivent mal la préparation utilisée. De plus, elles ne rapportent pas toujours correctement la standardisation, la composition ou le mode d'administration. Il devient donc difficile d'attribuer la même signification à la poudre, à l'extrait et aux gélules. Ces limites rendent également la comparaison entre les résultats moins directe et moins fiable.

NOTE CRITIQUE FINALE

Le tableau général que j'en ai tiré est utile, mais reste incomplet. Les études ne décrivent pas chaque préparation de la même manière et les données les

plus solides montrent que la forme du produit modifie l'interprétation de l'effet. Toutefois, elles n'indiquent pas de choix meilleur dans l'absolu entre la poudre, l'extrait et les gélules. Les différences entre les recherches, les doses et la durée rendent également toute comparaison directe difficile. Le signal scientifique doit donc être considéré comme une orientation, et non comme une preuve définitive. La prudence est de mise : les résultats les plus intéressants ne concordent pas toujours et concernent souvent des produits différents.

CONCLUSIONS ET SYNTHÈSE ÉDITORIALE

De cette lecture, j'ai tiré une conviction : pour un complément à base de cannelle, c'est surtout la forme utilisée qui compte. La poudre relève généralement de l'usage alimentaire, tandis que les extraits et les gélules concernent la supplémentation et peuvent présenter des teneurs plus contrôlées. Le corps ne reçoit donc pas toujours la même quantité de composés et les recherches n'évaluent pas toujours le même produit.Les données que j'ai examinées montrent un réel intérêt scientifique, notamment pour certaines valeurs du métabolisme, mais elles ne rendent pas les différentes formes équivalentes. Pour bien interpréter les résultats, je vous suggère d'évaluer la préparation, la dose et le contexte d'utilisation. La cannelle démontre pourquoi la nutrition et le métabolisme doivent être étudiés conjointement : il ne faut pas confondre les aliments courants avec les produits concentrés. La première étape consiste à comprendre la qualité de la forme, et pas seulement le nom de la plante.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

7. TRANSPARENCE ET RESPONSABILITÉ SCIENTIFIQUE

L'Intelligence Artificielle a été utilisée exclusivement comme outil de soutien éditorial et documentaire. L'ensemble des contenus, des interprétations, des références bibliographiques et des conclusions a été vérifié, révisé et approuvé par l'auteur, qui en assume l'entière responsabilité scientifique.

Le manuscrit a en outre fait l'objet d'une évaluation par les pairs (peer review) indépendante avant sa publication.

Afin de garantir une transparence maximale, l'historique complet de l'article, comprenant les dates de soumission, de révision, d'acceptation et de publication, ainsi que les informations sur le processus d'évaluation par les pairs, est disponible sur la page dédiée à l'Historique de l'article.

8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Suppression of the postprandial hyperglycemia in patients with type 2 diabetes by a raw medicinal herb powder is weakened when consumed in ordinary hard gelatin capsules: A randomized crossover clinical trial**
Moreira et al., 2024
PLOS ONE
DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311501

[2] **An Evidence-Based Systematic Review of Cinnamon (Cinnamomum spp.) by the Natural Standard Research Collaboration**
Ulbricht et al., 2011
Journal of Dietary Supplements
DOI: https://doi.org/10.3109/19390211.2011.627783

[3] **The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: An updated systematic review and dose response meta analysis of randomized controlled trials**
Moridpour et al., 2024
Phytotherapy Research
DOI: https://doi.org/10.1002/ptr.8026

[4] **Efficacy and safety of cinnamon in type 2 diabetes mellitus and pre-diabetes patients: A meta-analysis and meta-regression**
Deyno et al., 2019
Diabetes Research and Clinical Practice
DOI: https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107815

[5] **Dietary Supplements**
2024
FDA
DOI: https://www.fda.gov/food/dietary-supplements

[6] **The beneficial effects of cinnamon among patients with metabolic diseases: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized-controlled trials**
Kutbi et al., 2022
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1896473

[7] **Anti-hypertensive effects of cinnamon supplementation in adults: A systematic review and dose-response Meta-analysis of randomized controlled trials**
Mousavi et al., 2020
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1678012

[8] **The impact of cinnamon on anthropometric indices and glycemic status in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of clinical trials**
Namazi et al., 2019
Complementary Therapies in Medicine
DOI: https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.01.002

[9] **Cinnamon Intake Lowers Fasting Blood Glucose: Meta-Analysis**
Davis et al., 2011
Journal of Medicinal Food
DOI: https://doi.org/10.1089/jmf.2010.0180

[10] **Cinnamon in glycaemic control: Systematic review and meta analysis**
Akilen et al., 2012
Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1016/j.clnu.2012.04.003

[11] **Cinnamon supplementation positively affects obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials**
Mousavi et al., 2020
Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.02.017