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

ORIGINAL RESEARCH
Volume 1, Numéro 4, novembre 2026

La cannelle au quotidien : usages et limites dans l'alimentation

D.ssa M. Mondini[1]

1 Biologiste, Italy

1. ABSTRACT

La cannelle est une épice courante : l'utiliser chaque jour permet d'ajouter du goût sans compliquer son régime alimentaire. La dose importe moins que le choix des aliments et la raison de son utilisation. Dans les cas appropriés, elle peut parfumer des recettes simples et limiter les sucres ajoutés dans les repas. Elle peut également aider à créer des habitudes faciles à adopter et à maintenir au quotidien. Elle ne convient pas à tout : sa valeur dépend de la recette, de la fréquence d'utilisation et de la routine. Les recommandations nutritionnelles préconisent une alimentation équilibrée et de limiter les sucres libres dans l'alimentation. Il s'agit des sucres ajoutés ainsi que de ceux naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus de fruits. Certaines études montrent que les épices peuvent rendre plus agréables des recettes préparées avec moins de sucre [1][2]. Ce guide explique quand l'utiliser, avec quels aliments l'associer et quelles limites pratiques prendre en compte dans les thèmes suivants :

- Les moments de la journée où la cannelle est la plus utile
- Les petits-déjeuners et les collations où elle améliore le goût et la simplicité
- L'utilisation de la cannelle pour réduire le sucre ajouté
- Les recettes quotidiennes faciles à répéter sans effort
- Les limites pratiques à évaluer pour une utilisation quotidienne

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 10, 2026
Updated: November 10, 2026
Reviewed: November 10, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24117803

KEYWORDS

come usare la cannella
cannella a colazione
cannella nello yogurt
cannella al posto dello zucchero
uso quotidiano cannella
cannella in cucina

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. QUAND EST-IL PERTINENT D'UTILISER LA CANNELLE DANS LES REPAS QUOTIDIENS

La cannelle est utile dans les repas quotidiens lorsqu'elle rend une recette plus agréable sans la compliquer. Son rôle est avant tout pratique : elle ajoute du goût sans calories significatives et aide à maintenir des habitudes plus constantes. Elle fonctionne bien dans les préparations culinaires simples, faciles à préparer et à reproduire. Elle peut donc aider ceux qui souhaitent consommer moins de sucre sans trop changer leur façon de manger.Dans cette logique, la cannelle soutient les choix quotidiens, mais ne doit pas être ajoutée sans raison. Il est préférable de l'utiliser lorsqu'elle améliore le goût et facilite le suivi d'un régime sur la durée. Dans les sections suivantes, nous verrons comment l'intégrer dans les cas les plus courants, sans rendre les repas plus difficiles à gérer [1]. Il n'est cependant pas nécessaire de l'ajouter à chaque plat. Elle est plus utile lorsqu'elle donne du goût à un aliment neutre et aide à suivre un régime. Elle peut également remplacer une partie du sucre dans les boissons ou les recettes rapides. Son utilisation est plus pertinente dans les cas suivants :

- Elle rend plus savoureux les plats simples que nous mangeons souvent.
- Elle aide à réduire le sucre sans trop perdre en plaisir.
- Elle se marie bien avec des recettes déjà saines, faciles et complètes.
- Elle est utile lorsque le goût compte autant que la facilité d'utilisation.

Dans les repas quotidiens, la cannelle fonctionne mieux lorsqu'elle a une mission claire : améliorer une recette déjà bien pensée. Les trois cas suivants montrent quand elle offre un avantage concret et quand elle reste simplement un arôme supplémentaire.

2.1 La cannelle dans les repas simples : quand elle apporte une réelle valeur ajoutée

L'épice offre un véritable avantage dans les recettes simples, et non lorsqu'elle est ajoutée à chaque aliment. Son apport concerne surtout le goût : elle rend les yaourts, l'avoine, les fruits et les boissons chaudes plus agréables. De plus, elle ne nécessite pas de préparations longues ou complexes. Cet aspect compte dans les habitudes quotidiennes, car un petit geste facile dure plus longtemps qu'un choix rare et complexe. De cette manière, l'épice valorise des aliments courants sans modifier la structure générale du repas.Lors d'un test sur des aliments moins sucrés, les épices ont conféré un goût globalement acceptable à 61 personnes [2]. La saveur peut donc faciliter la réduction du sucre. Le test ne prouve cependant pas que le même effet s'applique à chaque épice et à chaque recette. Cet usage a plus de sens au sein d'un repas déjà sain et complet. Le petit-déjeuner en est un bon exemple, car il comprend de nombreux aliments au goût neutre. L'essentiel est d'utiliser l'arôme là où la saveur peut réellement soutenir un choix reproductible.

2.2 La cannelle au petit-déjeuner : avoine, yaourt et fruits

Cette épice se marie bien avec les aliments au goût neutre ou léger, typiques du petit-déjeuner. L'avoine, le yaourt et les fruits en sont des exemples courants : son arôme les rend plus savoureux sans ajout de sucre. De plus, elle ne nécessite pas de recettes complexes ni d'étapes difficiles. Elle peut donc aider ceux qui recherchent un petit-déjeuner agréable, simple et bien équilibré sur le plan nutritionnel. Leur valeur pratique dépend donc de la facilité avec laquelle elles s'intègrent dans la routine personnelle.Une étude clinique a inclus 18 adultes souffrant d'obésité et de prédiabète. Après 2 semaines de régime pauvre en polyphénols et en fibres, un test de 10 semaines a débuté. Le protocole était une étude croisée randomisée en double aveugle (chaque personne essayait les traitements dans un ordre aléatoire) [3]. Un autre essai a suivi des personnes atteintes de prédiabète pendant 12 semaines dans deux centres universitaires [4]. Ces études démontrent une utilisation chez l'homme, mais ne font pas du petit-déjeuner un traitement médical. L'avantage quotidien reste principalement lié au goût et aux habitudes.

2.3 La cannelle à la place du sucre : où cela fonctionne-t-il vraiment

Utiliser de la cannelle à la place du sucre n'a de sens que dans certaines préparations, surtout lorsque l'objectif est de réduire le goût sucré sans trop perdre en plaisir. L'épice ne remplace pas le sucre de manière complète, mais elle peut aider à percevoir un aliment comme plus riche et satisfaisant. C'est pourquoi elle est utile dans des recettes simples, comme le porridge, le yaourt, les fruits ou les boissons chaudes, où il suffit de peu pour modifier la perception du goût.Dans une étude menée sur 58 adultes atteints de diabète de type 2, la cannelle a été évaluée pendant 12 semaines et les auteurs ont observé des améliorations possibles des paramètres glycémiques et lipidiques, mais cela concerne un usage clinique et non la simple cuisine quotidienne [5]. Au quotidien, la cannelle est donc un outil de transition : elle accompagne le passage vers des préparations moins sucrées sans promettre un substitut parfait au sucre.

3. COMMENT UTILISER LA CANNELLE SANS COMPLIQUER LE RÉGIME ALIMENTAIRE

Pour ne pas compliquer votre régime alimentaire, il est préférable d'utiliser la cannelle comme une aide pratique, et non comme un ingrédient à surveiller. Elle peut rehausser le goût de recettes simples et favoriser des choix quotidiens faciles à maintenir. C'est pourquoi l'utilisation quotidienne de la cannelle fonctionne mieux avec des gestes simples et faciles à répéter. Elle nécessite peu d'étapes et ne modifie pas trop vos repas habituels.Il n'est pas nécessaire d'en mettre partout : choisissez-la lorsqu'elle apporte de la saveur sans complexifier la recette. Cette méthode peut favoriser la réduction des sucres (moins de sucres dans l'alimentation) et laisser un goût agréable, moins sucré. Les exemples suivants illustrent les usages en cuisine, les erreurs courantes et les cas les plus pertinents. Voici les utilisations les plus pratiques :

- Utiliser la cannelle en cuisine pour aromatiser des recettes simples.
- Utiliser la cannelle au petit-déjeuner pour plus de goût sans ajouter de sucre.
- Ajouter la cannelle au yaourt, un geste rapide et facile à répéter.
- Utiliser la cannelle à la place du sucre dans vos habitudes les plus simples.

Les trois étapes suivantes présentent la cannelle comme une aide pratique, et non comme une solution miracle en toute circonstance. Chaque partie explique comment l'intégrer à votre routine, sans rendre votre régime alimentaire plus difficile.

3.1 La cannelle en cuisine : des associations faciles à répéter

Les associations les plus utiles sont celles que l'on peut répéter sans effort. La cannelle en cuisine se prête bien aux préparations de base comme le yaourt, l'avoine, les fruits, le lait, les tisanes et certains desserts maison moins sucrés. L'essentiel n'est pas la variété extrême, mais la simplicité : lorsqu'une utilisation demande peu d'étapes, il est plus probable qu'elle s'intègre réellement à la routine. L'épice ajoute de l'arôme sans calories et aide à réduire progressivement le sucre ajouté. Cela en fait un allié pratique pour ceux qui recherchent des saveurs agréables sans compliquer la préparation des repas. Dans un autre essai avec 3 grammes de cannelle accompagnant un petit-déjeuner riche en graisses, l'intervention n'a pas modifié la réponse au repas de manière significative [6]. La donnée pratique est claire : la cannelle aide surtout en tant que finition aromatique, tandis que l'effet métabolique n'est pas automatique. C'est pourquoi il convient de l'utiliser là où elle améliore l'expérience du repas sans promettre plus que ce qu'elle peut offrir. La constance dans une utilisation simple compte plus que la quantité ou la complexité de la recette.

3.2 Erreurs courantes dans l'utilisation quotidienne de la cannelle

L'une des erreurs les plus fréquentes consiste à utiliser la cannelle comme si elle pouvait résoudre à elle seule une préparation peu équilibrée. En réalité, l'épice fonctionne mieux lorsqu'elle accompagne un repas déjà raisonnable, et non lorsqu'elle est sollicitée pour corriger un excès de sucre, de graisses ou de portions. La cannelle ne peut pas compenser un surplus de calories ou d'ingrédients peu sains. Son rôle est celui d'un soutien aromatique, et non d'un correcteur métabolique. Une autre erreur est d'exagérer sur la quantité en pensant que plus d'arôme signifie plus de bienfaits : d'un point de vue pratique, un excès peut rendre le goût peu agréable et réduire l'acceptabilité de la recette. Dans une méta-analyse portant sur 16

études randomisées, le tableau global a été décrit comme intéressant mais non uniforme [7]. Cela signifie qu'une consommation quotidienne peut être raisonnable, mais qu'elle ne doit pas susciter l'attente de résultats constants. La limite principale réside précisément là : une épice peut aider le régime alimentaire, mais ne peut pas remplacer son équilibre. Il faut donc adopter une approche mesurée, qui ne prête pas à la cannelle des vertus qu'elle ne peut assumer.

3.3 Cannelle et alimentation équilibrée : quand son usage reste judicieux

L'utilisation de la cannelle reste judicieuse dans le cadre d'une alimentation sobre, bien organisée et sans attentes excessives. Cette épice sert avant tout à donner plus de goût aux repas, qui doivent rester simples et bien équilibrés. Elle peut donc soutenir une routine ordonnée, mais ne saurait compenser des choix alimentaires peu équilibrés. Les synthèses des études disponibles invitent également à la prudence. Les revues regroupent des résultats variés et aident à les évaluer dans leur ensemble, sans pour autant les transformer en certitudes. Dans une revue actualisée portant sur des personnes atteintes de diabète de type 2, son utilisation peut s'avérer utile, mais n'est pas une solution miracle [8]. Une autre synthèse examine l'indice de masse corporelle (le rapport entre le poids et la taille). Elle évalue également l'état glycémique (le contrôle du taux de sucre dans le sang) et relève des effets potentiels [9]. Toutefois, ces effets ne suffisent pas, à eux seuls, à modifier le régime alimentaire. Ce choix reste judicieux s'il aide à maintenir des petits-déjeuners, des collations ou des recettes simples. De cette manière, la cannelle soutient l'alimentation sans la rendre plus contraignante. L'intégration quotidienne fonctionne lorsqu'elle devient un geste naturel, et non une obligation à laquelle il faut penser.

4. LA CANNELLE AU PETIT-DÉJEUNER ET DANS LES COLLATIONS DU QUOTIDIEN

Au petit-déjeuner et lors des collations, la cannelle offre surtout une aide pratique. Elle apporte des arômes et rend les aliments simples plus agréables, favorisant la réduction des sucres ajoutés. Toutefois, elle ne modifie pas à elle seule la valeur nutritionnelle du régime. Elle se marie bien avec le yaourt, l'avoine, les fruits et les boissons chaudes. Ce sont des aliments adaptés à un usage quotidien, constant et peu contraignant.L'objectif n'est pas de rechercher des effets miraculeux, mais de soutenir des choix quotidiens faciles à maintenir. Si l'épice rend un repas plus plaisant, elle peut aider à suivre un régime avec constance. Cet avantage concerne les habitudes, et non un effet garanti sur la santé. Voyons maintenant les contextes les plus pratiques pour l'utiliser. Vous pouvez l'intégrer à votre routine de la manière suivante :

- Dans le yaourt, pour donner du goût sans ajouter de sucre.
- Avec de l'avoine et du porridge, pour varier le goût du petit-déjeuner.
- Sur les fruits et dans les boissons chaudes, pour un arôme plus riche.
- À la place du sucre, lorsqu'un goût moins sucré suffit.

Dans les trois cas les plus courants, la cannelle s'intègre à la journée sans nécessiter de recettes complexes. L'aliment choisi change, mais la logique reste la même.

4.1 Cannelle dans le yaourt : une utilisation simple et fréquente

Le yaourt est l'un des aliments dans lesquels la cannelle s'intègre le plus facilement. La base neutre du produit laitier laisse place à l'arôme de l'épice et permet d'obtenir une saveur plus intéressante sans ajouter de sucre. C'est une utilisation cohérente pour un petit-déjeuner ou une collation rapide, répétable et facile à adapter à ses propres habitudes alimentaires. L'épice n'altère pas la structure du yaourt, mais en modifie la perception sensorielle. Cela la rend utile lorsque l'on recherche un goût plus prononcé sans modifier la préparation de base. Cette donnée ne concerne pas le yaourt directement, mais elle est utile car elle montre comment un arôme prononcé peut rendre des préparations moins sucrées plus acceptables. Dans une étude, les participants ayant reçu un repas aromatisé à la cannelle ont rapporté une plus grande satiété et une moindre envie de sucre dans les heures qui ont suivi. La limite est claire : la cannelle ne remplace pas la qualité du yaourt et ne transforme pas à elle seule le profil nutritionnel, mais elle peut faciliter le maintien d'un choix quotidien simple et

agréable.

4.2 Cannelle avec avoine, céréales et porridge

L'avoine, les céréales et le porridge sont des contextes très adaptés à la cannelle car ils offrent une base onctueuse, neutre et facile à aromatiser. Dans ces préparations, l'épice ajoute du caractère sans introduire de complexité, ce qui la rend utile pour des petits-déjeuners à la fois pratiques et originaux. La texture de ces aliments retient bien la poudre de cannelle et en répartit l'arôme de manière uniforme. Le résultat est un plat chaud et parfumé qui ne nécessite pas de sucres ajoutés pour être agréable. C'est également un moyen simple d'utiliser la cannelle à la place du sucre lorsque l'on souhaite conserver un goût riche avec moins de sucrosité. Une recherche a observé que l'ajout de cannelle à un repas à base de céréales réduit la réponse glycémique postprandiale jusqu'à 20 % par rapport au même repas sans épice [1]. En pratique, la cannelle s'adapte bien à ces aliments, mais l'effet dépend du reste du petit-déjeuner et du contexte général. Cette limite est importante : l'intérêt principal reste le soutien à la continuité du régime alimentaire, et non un résultat métabolique garanti pour chaque préparation.

4.3 La cannelle avec les fruits et les boissons chaudes

Les fruits et les boissons chaudes sont deux contextes dans lesquels la cannelle s'utilise facilement, car son arôme s'intègre sans nécessiter de préparation complexe. Sur les fruits, elle peut augmenter la perception du goût sucré et rendre un goûter simple plus intéressant. Dans les boissons chaudes, comme les tisanes ou le lait, elle ajoute du caractère à la saveur et peut réduire le besoin de rechercher immédiatement un goût plus sucré. La cannelle libère ses composés aromatiques sous l'effet de la chaleur, ce qui la rend particulièrement efficace dans les préparations chaudes. Cependant, même sur les fruits frais, l'arôme se diffuse rapidement et transforme une collation ordinaire en un moment plus satisfaisant. Cela signifie que les fruits et les boissons chaudes sont des moyens très pratiques de l'intégrer dans ses habitudes alimentaires, surtout lorsque l'objectif est d'apporter du goût sans calories. Les données disponibles suggèrent qu'une exposition répétée à des aliments aux arômes intenses mais sans sucre peut réduire la préférence pour les saveurs sucrées au fil de quelques semaines [2]. La limite reste la même : le bénéfice le plus fiable est comportemental et sensoriel, et non une réponse identique chez toutes les personnes ou pour toutes les quantités.

5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Cette synthèse rassemble les preuves les plus importantes de la bibliographie et distingue les données les plus solides des données indirectes sur l'usage quotidien.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Année de publication	Domaine étudié	Ce que les études indiquent
2011	Réponse postprandiale à un repas riche en graisses	les résultats varient et la cannelle ne montre pas toujours un effet mesurable après le repas étudié [6]
2015	Réduction des sucres libres	les études indiquent qu'une aide aromatique peut être utile lorsqu'elle rend les recettes moins sucrées et plus simples [1]
2018	Palatabilité des préparations moins sucrées	les preuves indiquent que les épices peuvent maintenir un goût agréable même lorsque l'on utilise moins de sucre [2]
2020	Prédiabète et contrôle glycémique	les études évaluent également la cannelle en milieu clinique, mais l'utilisation quotidienne ne garantit pas un effet thérapeutique [4]
2024	Contrôle glycémique dans le prédiabète	les preuves indiquent que 4 g par jour, utilisés comme épice, peuvent influencer la glycémie dans un contexte contrôlé [3]
2024	Méta-analyse dans le diabète de type 2	les études offrent un tableau intéressant mais varié, avec des résultats différents selon les mesures prises en compte [7]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

ANALYSE ÉDITORIALE DES PREUVES

Dans l'ensemble, les études que j'ai examinées ici soutiennent davantage la cannelle comme une aide pratique à la qualité de l'alimentation, et non comme un remède autonome. Les données les plus cohérentes que j'ai trouvées concernent sa capacité à donner du goût aux recettes contenant moins de sucre. L'épice peut ainsi être intégrée dans des repas simples, réalistes et faciles à reproduire. Il existe également des études cliniques sur le métabolisme, mais elles relèvent d'un domaine différent de l'usage courant en cuisine.

Les principales limites que j'ai relevées concernent les différences entre les individus, les doses, les types de cannelle et les repas étudiés. De plus, de nombreuses études mesurent des valeurs métaboliques ou des effets expérimentaux, et non les habitudes quotidiennes réelles. Il convient donc d'éviter les conclusions trop générales. L'avantage pratique peut exister, mais il ne semble pas identique dans toutes les études ou pour chaque recette.

NOTE CRITIQUE FINALE

La comparaison entre les études met en lumière un point clé. La cannelle est souvent étudiée pour ses effets sur le métabolisme, mais ici, je l'ai surtout perçue comme une aide dans les choix alimentaires. Cette approche est utile, mais elle rend les conclusions directes moins solides. De nombreuses études mesurent des effets à court terme ou des valeurs cliniques, et non les habitudes réelles. La valeur pratique est donc possible, mais pas toujours mesurable avec précision. La prudence est de mise pour ne pas confondre un avantage gustatif avec un effet certain et constant.

CONCLUSIONS ET SYNTHÈSE ÉDITORIALE

La cannelle a sa place dans l'alimentation quotidienne lorsqu'elle reste une aide simple, et non le cœur du plan alimentaire. Son rôle le plus crédible, selon mon analyse, est pratique : elle peut améliorer certains repas, notamment les petits-déjeuners et les collations. Elle peut également aider à réduire les sucres ajoutés sans compliquer la routine. Elle s'inscrit donc dans une alimentation sobre, facile à suivre et axée sur des objectifs réalistes.Les études que j'ai rassemblées montrent également que le contexte compte plus que le geste isolé. La même épice peut être utile dans une recette simple, mais peu pertinente dans une autre. La conclusion la plus solide que j'en ai tirée est donc pratique : la cannelle est utile lorsqu'elle améliore le goût, la simplicité et la constance. Cette vision maintient l'alimentation au centre, sans attribuer à l'épice un rôle que les études ne confirment pas toujours.

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] **Guideline: Sugars intake for adults and children**
2015
WHO
DOI: https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028

[2] **The Influence of Adding Spices to Reduced Sugar Foods on Overall Liking**
Peters et al., 2018
Journal of Food Science
DOI: https://doi.org/10.1111/1750-3841.14069

[3] **Effect of cinnamon spice on continuously monitored glycemic response in adults with prediabetes: a 4-week randomized controlled crossover trial**
Zelicha et al., 2024
The American Journal of Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.01.008

[4] **Influence of Cinnamon on Glycemic Control in Individuals With Prediabetes: A Randomized Controlled Trial**
Romeo et al., 2020
Journal of the Endocrine Society
DOI: https://doi.org/10.1210/jendso/bvaa094

[5] **Efficacy of cinnamon in patients with type II diabetes mellitus: A randomized controlled clinical trial**
Zare et al., 2019
Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.03.003

[6] **Effect of cinnamon on gastric emptying, arterial stiffness, postprandial lipemia, glycemia, and appetite responses to high-fat breakfast**
Markey et al., 2011
Cardiovascular Diabetology
DOI: https://doi.org/10.1186/1475-2840-10-78

[7] **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

[8] **Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis**
Allen et al., 2013
The Annals of Family Medicine
DOI: https://doi.org/10.1370/afm.1517

[9] **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

[10] **Effects of cinnamon supplementation on metabolic biomarkers in individuals with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis**
de Moura et al., 2025
Nutrition Reviews
DOI: https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae058

[11] **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