



La cannelle, épice fonctionnelle : pourquoi elle compte dans l'alimentation quotidienne

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

1 Nutrition Biologist, Latina, Italy

2 Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

La cannelle est une épice courante, mais elle suscite de l'intérêt bien au-delà de son arôme dans les desserts et les boissons. Parler de cannelle, épice fonctionnelle, ne signifie pas la présenter comme un remède, mais lui attribuer un rôle potentiel au sein de l'alimentation. Les recommandations rappellent que la santé découle de l'ensemble des choix alimentaires, et non d'un seul aliment [1][2]. Elle doit donc être intégrée dans une alimentation variée, aux côtés de nombreux autres aliments. Elle peut ainsi donner du goût à des plats simples et favoriser, au fil du temps, des choix plus sains. Les études fournissent des données utiles, mais pas toujours concordantes : elles doivent donc être lues avec soin et prudence. Cet article abordera notamment les points suivants :

- Ce que signifie réellement définir une épice comme fonctionnelle
- Pourquoi la cannelle intéresse la nutrition préventive
- Dans quel contexte la cannelle a-t-elle une valeur alimentaire
- Comment le goût et l'observance influencent les habitudes
- Pourquoi le rôle de la cannelle reste alimentaire

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 26, 2026

Revised: October 26, 2026

Accepted: October 26, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

cannella spezia funzionale
alimento funzionale
cannella benefici nutrizionali
spezie salutari
nutraceutico naturale
cannella e prevenzione

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. CE QUE SIGNIFIE RÉELLEMENT ÉPICE FONCTIONNELLE

Une épice fonctionnelle apporte de l'arôme et contient des composés naturels utiles pour la recherche en nutrition. Cette idée ne fait pas de l'épice un médicament. Elle indique que, dans une alimentation variée, elle peut offrir bien plus que du simple goût. Pour la cannelle, l'intérêt naît de son usage traditionnel et de ses phytonutriments (substances végétales ayant des effets biologiques potentiels). Cette base aide à définir la cannelle comme un aliment fonctionnel au sens propre du terme. Elle peut contribuer à la qualité de l'alimentation, mais ne constitue pas un remède miracle. Parler d'épices santé a du sens dans le cadre de la recherche en nutrition et en prévention, mais pas dans celui du traitement. On comprend ainsi pourquoi elle est décrite comme riche en composés actifs. Son intérêt dépend toujours de la manière dont elle est utilisée, et non d'un prétendu effet miraculeux. Pour comprendre ce terme, il est nécessaire de distinguer son véritable sens des usages inappropriés. Les points à clarifier sont les suivants :

- L'épice fonctionnelle allie arôme et intérêt nutritionnel.
- La cannelle est étudiée dans le contexte d'une alimentation préventive.
- Sa valeur dépend de l'alimentation globale, et non d'effets isolés.
- Un langage correct évite les promesses excessives ou sans fondement.

Cette section clarifie le terme en trois étapes : sens général, lien avec la cannelle et langage scientifique. Chaque H3 examine un point différent, sans répéter les définitions déjà données.

2.1 Qu'est-ce qu'une épice fonctionnelle et en quoi diffère-t-elle d'une épice ordinaire

Une épice fonctionnelle apporte de l'arôme et contient des composés étudiés pour leurs effets potentiels sur la physiologie (l'activité normale du corps). La différence avec une épice ordinaire n'est pas d'ordre médical. Elle concerne plutôt des substances pouvant avoir une valeur nutritionnelle. Cela ne signifie pas que chaque épice ait des effets mesurables. De plus, le simple usage en cuisine ne prouve pas un bénéfice clinique. Pour la cannelle, le terme naît du lien entre usage

traditionnel et recherche sur l'alimentation. Ce qui compte, c'est donc la manière dont ces composés sont évalués dans le cadre global de l'alimentation. Le terme décrit donc un contexte et ne promet pas d'effet certain. Cette distinction aide à bien lire les étiquettes, les articles et les messages promotionnels. Elle évite également d'attribuer à l'épice des qualités qui n'ont pas été prouvées. Elle permet ainsi d'en évaluer le rôle avec plus de discernement. Le passage au cas spécifique devient alors plus clair. La recherche récente traite le sujet comme un intérêt alimentaire, et non comme une voie rapide vers la guérison [3][4].

2.2 Pourquoi la cannelle entre dans le concept d'aliment fonctionnel

La cannelle apporte arôme et saveur, mais elle contient également des substances étudiées par la recherche en nutrition. Ces composés naturels peuvent jouer un rôle biologique dans le cadre d'une alimentation variée. C'est pourquoi cette épice est associée aux aliments fonctionnels. Sa valeur ne provient toutefois pas d'un effet unique et n'est pas automatique. Elle n'apparaît que lorsque son utilisation s'inscrit dans un modèle alimentaire sain et cohérent. Cette lecture évite de la décrire aussi bien comme un « superaliment » que comme une épice sans intérêt. Son rôle peut être à la fois culinaire et nutritionnel. Cette double fonction soutient la définition d'aliment fonctionnel. Une méta-analyse ayant regroupé 24 études randomisées (avec des groupes assignés au hasard) a examiné des personnes atteintes de diabète de type 2. La supplémentation a amélioré la glycémie à jeun et l'hémoglobine glyquée (valeur de la glycémie moyenne). Le résultat offre cependant un soutien indirect et non une définition absolue [5]. Le terme nutraceutique exige donc beaucoup de prudence.

2.3 Quand est-il pertinent d'utiliser le terme nutraceutique pour la cannelle

Le terme nutraceutique désigne un aliment ou un ingrédient ayant une valeur nutritionnelle et un intérêt biologique potentiel. Pour la cannelle, toutefois, ce mot appelle à la prudence. L'usage courant en cuisine n'implique pas toujours un rôle nutraceutique à part entière. Ce terme est plus approprié lorsque l'épice fait partie d'une alimentation de bonne qualité. Il ne décrit pas, en revanche, un



produit unique aux effets garantis. C'est donc le contexte alimentaire dans lequel la cannelle est intégrée à l'alimentation globale qui compte. La cannelle peut donc offrir des composés intéressants, mais elle ne remplace pas un régime sain et varié. Cette rigueur dans le choix des mots distingue le langage scientifique de celui utilisé à des fins commerciales. Une méta-analyse de 2019 a rassemblé l'histoire, les usages traditionnels, la phytochimie (étude des substances végétales) et les impacts cliniques. Ce travail a examiné l'épice à la fois comme aliment et comme médicament, illustrant cette double lecture [6]. Un langage précis, dénué d'emphase, est donc nécessaire. Une fois le terme clarifié, il reste à comprendre son rôle dans la nutrition préventive.

3. POURQUOI LA CANNELLE INTÉRESSE LA NUTRITION PRÉVENTIVE

La cannelle, épice fonctionnelle, présente un intérêt pour la nutrition préventive car elle associe goût, usage régulier et qualité de l'alimentation. En matière de prévention, ce n'est pas seulement l'aliment pris isolément qui compte, mais aussi le suivi d'une alimentation saine sur le long terme. Cette épice peut rehausser le goût de plats simples et favoriser des choix plus constants. Elle peut être utile, par exemple, lorsque l'on souhaite réduire les sucres ajoutés et les aliments ultra-transformés. La cannelle s'inscrit dans la nutrition préventive lorsqu'elle aide à suivre un régime alimentaire sain et constant. En ce sens, elle peut agir comme un aliment fonctionnel (aliment ayant des effets bénéfiques potentiels au-delà de sa valeur nutritionnelle). Elle ne compte pas pour un effet isolé, mais parce qu'elle peut s'intégrer dans un mode d'alimentation plus équilibré. Les principales lignes directrices sur l'alimentation saine et la prévention soutiennent ce type d'approche [1][2]. Sa valeur doit donc être perçue comme une aide pratique pour une alimentation préventive. Elle ne peut remplacer de saines habitudes. Les points suivants expliquent trois aspects :

- La cannelle peut aider à maintenir des choix alimentaires sur la durée.
- Le goût favorise l'adhésion davantage que l'ingrédient seul.
- Le type de régime alimentaire influence le rôle potentiel de l'épice.

La cannelle peut jouer un rôle dans la prévention lorsqu'elle est utilisée régulièrement, dans le cadre d'un régime alimentaire réaliste. Les trois points suivants illustrent le rôle de l'observance, du contexte alimentaire et de l'aide potentielle sur le métabolisme.

3.1 Comment la cannelle peut soutenir un régime préventif

Le lien entre cannelle et prévention concerne avant tout son usage pratique dans l'alimentation. Une épice appréciée peut donner plus de goût à des repas simples et les rendre plus faciles à maintenir sur la durée. Son rôle n'est pas de guérir, mais de favoriser l'observance (la capacité à suivre un choix alimentaire dans le temps). Cet aspect est essentiel dans la nutrition préventive, où la constance pèse souvent plus lourd qu'un changement intense mais bref. Une étude croisée (dans laquelle chaque personne teste les deux traitements) a duré 4 semaines. Chez des adultes atteints de prédiabète, les taux de glucose sur 24 heures étaient plus bas avec l'épice qu'avec le placebo [7]. Cette donnée concerne des personnes à haut risque, mais provient d'une période courte. Elle ne prouve donc pas, à elle seule, un effet clinique stable. Elle suggère toutefois une aide possible dans les régimes attentifs à la réponse glycémique (variation du sucre dans le sang), si l'utilisation est régulière. La comparaison permet donc de distinguer un signal intéressant d'une conclusion définitive.

3.2 Pourquoi le goût et l'observance comptent plus que l'ingrédient seul

Dans la nutrition préventive, le goût compte, car il influence la durée des choix alimentaires. La cannelle, épice fonctionnelle, peut rendre plus agréables des aliments simples et peu sucrés. De cette façon, elle peut aider à suivre un régime cohérent sur de plus longues périodes. Une épice appréciée réduit également la monotonie et facilite la répétition d'habitudes utiles. Ce rôle potentiel ne vaut cependant pas un effet curatif autonome. Une revue de 2015 a évalué de manière critique les études expérimentales et cliniques sur les résultats liés à la glycémie. L'analyse indique que l'intérêt scientifique porte sur l'utilisation répétée et le rapport avec l'observance, et non sur la consommation occasionnelle [8]. Les recherches diffèrent toutefois par les groupes



examinés, la forme d'administration et la durée. C'est pourquoi les résultats n'étaient pas toujours comparables. Les différences entre les études imposent donc une lecture prudente des données disponibles. Le message pratique est clair : maintenir une habitude saine compte plus que l'ingrédient seul, même s'il est prometteur.

3.3 Dans quels modèles alimentaires la cannelle a-t-elle le plus de sens

La cannelle trouve davantage sa place dans les régimes basés sur la qualité, une faible teneur en sucres et des plats simples. Dans ces cas, elle ne détermine pas la valeur du régime, mais peut le rendre plus cohérent. Elle peut agrémenter le goût des yaourts, des céréales et d'autres plats faits maison, sans excès de sucre. C'est ici qu'apparaît son profil de nutraceutique naturel (aliment ou substance naturelle étudiée pour ses effets potentiels sur la santé). Elle reste néanmoins une aide mineure au sein d'un régime bien structuré. Une méta-analyse de 2020 a regroupé les données d'essais randomisés sur les biomarqueurs cardiométaboliques (valeurs liées au cœur et au métabolisme). L'étude a examiné les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de l'épice. Cependant, les résultats étaient variés et ne s'appliquaient pas de la même manière à l'ensemble de la population [9]. Le bénéfice potentiel exige donc de la prudence et peut dépendre du régime alimentaire, de la fréquence d'utilisation et de la personne. La prévention naît du contexte général, et non de l'épice seule.

4. CANNELLE : INTÉRÊT BIOLOGIQUE ET USAGE QUOTIDIEN

Chaque jour, la cannelle allie saveur, praticité et valeur nutritionnelle potentielle, même en petites doses régulières. Elle ne résout pas les problèmes à elle seule, mais peut s'avérer utile dans le cadre d'une alimentation préventive. Elle peut remplacer des ajouts moins sains ou faciliter des recettes simples contenant moins de sucres. Elle doit être considérée comme faisant partie d'une alimentation équilibrée, et non comme un remède autonome. Cette perspective explique pourquoi la cannelle, épice fonctionnelle, est définie comme un aliment fonctionnel ou un nutraceutique naturel. Cela ne signifie pas lui attribuer des effets extraordinaires, mais évaluer la contribution potentielle des épices bénéfiques pour la

santé. Au fil du temps, ces épices peuvent améliorer la qualité globale de l'alimentation. Le contexte d'utilisation, la fréquence et le type de préparation sont essentiels. Ces aspects définissent sa valeur pratique. La section suivante traduit cette idée dans une lecture clinique. De cette idée découlent quelques points concrets pour une utilisation quotidienne :

- Son intérêt biologique se concrétise par des habitudes alimentaires simples, régulières et faciles à maintenir.
- L'utilisation quotidienne doit toujours être évaluée dans le cadre du repas, et non comme un choix isolé.
- La cannelle peut accompagner des choix alimentaires mieux adaptés aux objectifs de prévention.
- Son usage a du sens s'il reste réaliste, constant et adapté à la vie de tous les jours.

L'intérêt de la cannelle devient plus clair lorsque l'on observe son utilisation dans l'alimentation quotidienne. Les points suivants associent contexte, preuves cliniques et valeur nutritionnelle au quotidien.

4.1 Comment traduire l'intérêt biologique de la cannelle dans l'alimentation quotidienne

La valeur de la cannelle se révèle lorsque l'épice s'intègre dans des gestes simples, concrets et répétés. Elle peut parfumer le petit-déjeuner et aider à réduire la consommation de sucres ajoutés. Son utilité ne dépend donc pas d'un effet unique sur l'organisme. Elle peut plutôt favoriser des habitudes plus conformes à une alimentation préventive. Une petite dose rend le repas plus agréable et facilite l'utilisation constante de cette épice bénéfique pour la santé. Une étude clinique menée sur des adultes en bonne santé a utilisé 1 200 mg par jour de cannelle de Ceylan. Elle a mis en évidence des effets favorables sur la tension artérielle et les lipides (graisses présentes dans le sang) [10]. Cette donnée indique un effet possible sur le métabolisme, c'est-à-dire sur les processus qui gèrent l'énergie et les nutriments. Cependant, elle ne permet pas d'étendre ce résultat au-delà des personnes étudiées ou à chaque usage domestique. Cela explique pourquoi la dose, la régularité et les caractéristiques des participants sont essentielles pour interpréter le



résultat. L'épice reste donc une aide dans l'alimentation, et non une solution autonome.

4.2 Pourquoi les épices fonctionnelles comptent surtout dans leur contexte

Les épices bénéfiques pour la santé comptent surtout dans le repas où elles sont utilisées quotidiennement. Leur rôle dépend de la qualité des aliments, de la fréquence d'utilisation et des sucres présents. La cannelle, par conséquent, ne doit pas être considérée comme un ingrédient isolé du reste de l'alimentation. Elle fait partie d'un modèle plus large, dans lequel la saveur peut favoriser des recettes simples. Ces choix doivent toutefois rester adaptés aux besoins et aux objectifs de santé. Une revue de 2014 a décrit cette épice comme une plante médicinale aux nombreuses actions possibles. Les études examinées indiquaient des activités antioxydantes, anti-inflammatoires, antidiabétiques et hypolipémiantes (liées à la réduction des graisses dans le sang) [11]. La revue résume cependant différents mécanismes et ne démontre pas chaque usage possible dans les aliments. C'est pourquoi le repas réel compte, tandis que sans contexte, le terme nutraceutique naturel peut rester vague. Ce terme décrit donc un intérêt possible, qui doit être interprété à la lumière des preuves disponibles. Dans le bon cadre, le lien entre l'alimentation et la prévention émerge en revanche clairement.

4.3 Quelle est la valeur de la cannelle au-delà du simple arôme

La valeur de la cannelle, au-delà de son simple arôme, réside dans le fait qu'une épice peut également présenter un intérêt biologique, et pas seulement sensoriel. Dans une alimentation quotidienne, cela signifie allier plaisir et fonction, sans pour autant transformer la cannelle en un remède. Son profil devient intéressant lorsqu'elle est considérée comme faisant partie d'un aliment fonctionnel, capable d'accompagner des choix plus attentifs et de renforcer l'idée d'une association entre cannelle et prévention, envisagée avec prudence. Un essai clinique avec 3 g par jour n'a pas trouvé de preuves suffisantes pour soutenir l'utilisation de la cannelle dans la prévention ou le traitement des maladies métaboliques [12]. Une autre recherche a testé 1 g par jour pendant 2 mois chez des femmes présentant des symptômes de

ménopause précoce, mais la donnée reste limitée à ce contexte et ne modifie pas le message général [13]. Ici aussi, la limite est claire : la valeur de l'épice est réelle, mais elle ne doit pas être surestimée au-delà des preuves disponibles.



5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Cette synthèse rassemble les données les plus utiles de la bibliographie reçue et distingue les lignes directrices, les revues et les études cliniques. Elle montre quels signaux sont les plus cohérents et où, au contraire, les résultats restent incertains ou discordants.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Année de publication	Domaine étudié	Ce que les études indiquent
2013	Diabète de type 2	les résultats varient, mais indiquent un intérêt potentiel pour la glycémie et les lipides [7]
2014	Mécanismes biologiques généraux	les études indiquent des effets antioxydants et anti-inflammatoires, mais n'apportent pas de preuve clinique certaine [6]
2015	Résultats glycémiques globaux	les différentes méthodes utilisées dans les études imposent une lecture prudente des données [8]
2017	Sécurité et paramètres cardiovasculaires	certaines résultats montrent un signal cohérent, qui ne doit pas être étendu automatiquement à la population générale [5]
2019	Usage traditionnel et lecture pharmacologique	divers domaines d'intérêt ont émergé, liés toutefois au contexte et à la forme d'administration [14]
2020	Inflammation et stress oxydatif	les données varient, mais indiquent un intérêt potentiel pour le cœur et le métabolisme [9]
2024	Contrôle glycémique	la cannelle peut être associée à un meilleur contrôle de la glycémie dans certains contextes cliniques [3]
2024	Réponse glycémique dans le prédiabète	les études indiquent un effet potentiellement utile sur la glycémie quotidienne [4]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

LECTURE ÉDITORIALE DES PREUVES

En examinant les études rassemblées dans cet article, j'ai constaté que la cannelle suscite un intérêt scientifique concret, notamment pour le métabolisme. Des revues et des essais cliniques montrent des bénéfices potentiels sur la glycémie et les lipides dans des contextes bien précis. Les signaux observés concernent surtout les personnes ayant des difficultés à gérer leur glycémie. Toutefois, les résultats varient selon les groupes et ne me permettent pas de considérer cette épice comme une intervention autonome. La donnée la plus solide que j'en ai tirée

concerne donc le rapport entre la cannelle, l'alimentation et le métabolisme, et non un effet clinique isolé.

La limite principale que j'ai relevée provient des nombreuses différences entre les études : les espèces, les doses, la durée, les participants et le type de produit varient. De nombreux travaux sont de courte durée, incluent peu de personnes et mesurent des paramètres intermédiaires, et non des bénéfices à long terme. De plus, j'ai noté qu'une grande partie des données concerne des personnes souffrant de troubles métaboliques et ne s'applique pas directement à tout le monde. L'intérêt est donc crédible, mais les preuves ne sont pas encore assez concordantes pour tirer des conclusions plus fermes.



NOTE CRITIQUE FINALE

Dans les études rassemblées ici, j'ai constaté un réel intérêt biologique, mais je n'ai pas trouvé de valeur égale et certaine pour tous. Certaines recherches relèvent des signaux utiles, cependant les différences entre les études rendent difficile l'extrapolation des résultats. De plus, j'ai remarqué que de nombreuses preuves concernent des personnes souffrant de troubles du métabolisme et non la population générale. Cela réduit la portée des conclusions que je peux en tirer. La donnée la plus solide est donc que son rôle varie en fonction du régime alimentaire, de la forme utilisée et de la qualité des repas.

CONCLUSIONS ET SYNTHÈSE ÉDITORIALE

La cannelle est qualifiée d'épice fonctionnelle car, au-delà de son arôme, elle peut présenter un intérêt concret pour la nutrition. D'après les études examinées ici, j'ai pu observer un rôle possible dans le métabolisme, notamment pour la glycémie et les lipides, c'est-à-dire les taux de sucre et de graisses dans le sang. Toutefois, les résultats varient et ne me permettent pas de tirer des conclusions valables pour tous. C'est l'alimentation dans son ensemble qui compte avant tout : une épice ne peut pas l'améliorer à elle seule, mais elle peut soutenir des habitudes saines et durables. La cannelle illustre la manière dont la nutrition, le métabolisme et la prévention peuvent se rencontrer dans nos choix quotidiens. Sa valeur ne provient pas d'effets exceptionnels, mais du rôle qu'elle peut jouer au sein d'une alimentation équilibrée. Cette lecture m'aide à en parler avec rigueur, sans promesses excessives et sans réduire le sujet à son seul arôme. Dans cet espace, l'épice conserve toute sa valeur, tant pour la science que pour le lecteur.

Aggiornato al 26/10/2026. 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'Histoire de l'article.

8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] **Healthy diet**
2024
WHO
DOI: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- [2] **Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025**
2020
USDA
DOI: <https://www.dietaryguidelines.gov/>
- [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] **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>
- [5] **Evaluation of pharmacodynamic properties and safety of Cinnamomum zeylanicum (Ceylon cinnamon) in healthy adults: a phase I clinical trial**
Ranasinghe et al., 2017
BMC Complementary and Alternative Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1186/s12906-017-2067-7>
- [6] **Cinnamon: A Multifaceted Medicinal Plant**
Rao et al., 2014
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1155/2014/642942>



- [7] **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>
- [8] **The glycaemic outcomes of Cinnamon, a review of the experimental evidence and clinical trials**
Medagama et al., 2015
Nutrition Journal
DOI: <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0098-9>
- [9] **Impact of Cinnamon Supplementation on cardiometabolic Biomarkers of Inflammation and Oxidative Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Zhu et al., 2020
Complementary Therapies in Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102517>
- [10] **Dietary Cinnamon Supplementation and Changes in Systolic Blood Pressure in Subjects with Type 2 Diabetes**
Wainstein et al., 2011
Journal of Medicinal Food
DOI: <https://doi.org/10.1089/jmf.2010.0300>
- [11] **Anti-inflammatory activity of cinnamon (*C. zeylanicum* and *C. cassia*) extracts – identification of E-cinnamaldehyde and o-methoxy cinnamaldehyde as the most potent bioactive compounds**
Gunawardena et al., 2015
Food & Function
DOI: <https://doi.org/10.1039/C4FO00680A>
- [12] **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>
- [13] **Cinnamon potential in alleviating early postmenopause symptoms: a randomized clinical trial**
Refaei et al., 2024
Menopause
DOI: <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002444>
- [14] **Pharmacological properties and their medicinal uses of *Cinnamomum* : a review**
Kumar et al., 2019
Journal of Pharmacy and Pharmacology
DOI: <https://doi.org/10.1111/jphp.13173>
- [15] **The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes or with polycystic ovary syndrome: an umbrella meta-analysis on interventional meta-analyses**
Zarezadeh et al., 2023
Diabetology & Metabolic Syndrome
DOI: <https://doi.org/10.1186/s13098-023-01057-2>