



Le curcuma dans l'alimentation quotidienne : à quoi sert-elle vraiment pour la santé

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

Le curcuma est une épice courante en cuisine, connue pour sa couleur vive et son arôme typique. Pourtant, on lui prête souvent des rôles qui vont au-delà de son simple usage alimentaire. Pour comprendre vraiment à quoi sert le curcuma, il faut distinguer deux aspects de son utilisation. Dans l'alimentation quotidienne, c'est un ingrédient qui ajoute du goût et rend les plats plus variés. La recherche scientifique, quant à elle, examine certains composés spécifiques, comme la curcumine (la principale substance active étudiée). Si l'on confond ces deux plans, on risque de créer des attentes excessives et des interprétations peu précises. Dans une alimentation saine, le curcuma ne remplace pas d'autres aliments et, à lui seul, n'offre pas d'effets miraculeux. Il peut cependant apporter du goût, de la couleur et de la variété à de nombreuses recettes simples et agréables en cuisine. Cet article explique comment l'utiliser aux fourneaux et quel est le rôle des composés phytochimiques (substances végétales dotées d'une activité biologique). Il explique également pourquoi, pour la santé, le contexte de l'alimentation compte plus que n'importe quel ingrédient pris isolément. En résumé, nous aborderons les points clés suivants :

- Rôle du curcuma dans les repas quotidiens
- Différence entre l'épice entière et la curcumine
- Rôle des composés phytochimiques du curcuma
- Importance du contexte dans une alimentation saine
- Quand le curcuma reste un ingrédient, et non un remède

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 21, 2026

Revised: October 21, 2026

Accepted: October 21, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

curcuma a cosa serve
curcuma nella dieta
spezia aromatica
composti fitochimici
uso culinario curcuma
alimentazione equilibrata

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. LE CURCUMA EN CUISINE : CE QU'IL APPORTE RÉELLEMENT À VOS REPAS

Lorsqu'on parle de curcuma dans l'alimentation, c'est avant tout son usage en cuisine qui compte. C'est une épice aromatique qui apporte couleur, parfum et saveur aux plats. Elle ne « soigne » pas le repas, mais peut le rendre plus agréable et plus facile à préparer régulièrement. Son rôle doit donc être envisagé dans le cadre d'une alimentation variée, et non comme un effet isolé. Son intérêt réside précisément dans sa capacité à enrichir des recettes simples, sans pour autant remplacer les autres aliments. Le curcuma a donc tout son sens dans une cuisine pratique, sans attendre d'effets miraculeux. Il peut rendre certains choix alimentaires plus attrayants, facilitant ainsi leur adoption sur le long terme. À lui seul, il ne change pas le mode d'alimentation, mais il peut aider à varier les repas avec constance. L'étape suivante consiste à comprendre ce que contient cette épice et pourquoi son intérêt dépasse le simple cadre aromatique. Pour mieux comprendre son rôle, nous pouvons distinguer ses apports les plus concrets dans les repas quotidiens :

- Elle donne aux recettes un arôme plus net et facile à identifier.
- Elle ajoute de la couleur à des plats simples ou consommés fréquemment.
- Elle se marie avec d'autres ingrédients sans en masquer le goût.
- Elle trouve sa place dans des repas variés, pratiques et faciles à préparer.

Les sections suivantes montrent comment cette épice agit d'abord en cuisine, puis en tant que source de composés étudiés.

2.1 Ce que le curcuma apporte aux plats du quotidien

Le curcuma apporte avant tout des caractéristiques sensorielles : une couleur intense, un arôme reconnaissable et une note épicée capable de modifier la perception d'un plat simple. Les directives de l'USDA rappellent que les épices et les herbes peuvent rehausser le goût des aliments et accroître le plaisir des repas nutritifs [1]. Une revue sur la cuisine et la santé décrit le curcuma comme une épice utilisée depuis longtemps, capable d'influencer la nature, la

couleur et le goût des aliments [2]. La limite est de ne pas lui attribuer d'effet clinique défini lorsqu'elle est utilisée comme ingrédient domestique. Sa contribution reste liée à la manière dont elle aide à rendre les préparations simples plus appétissantes. C'est la raison pour laquelle elle est conservée dans de nombreuses traditions culinaires. En pratique, le curcuma fonctionne comme un soutien à la qualité perçue du repas. Il n'agit pas comme une intervention thérapeutique autonome, mais comme un élément qui rend la nourriture plus attrayante. Sa contribution reste liée à la manière dont elle aide à rendre les préparations simples plus appétissantes, ce qui est d'ailleurs la raison pour laquelle elle est conservée dans de nombreuses traditions culinaires. En pratique, le curcuma fonctionne comme un soutien à la qualité perçue du repas, et non comme une intervention thérapeutique autonome.

2.2 Pourquoi le curcuma est plus utile en tant qu'épice qu'en tant que promesse

Le curcuma est utile surtout lorsqu'il est intégré dans une logique culinaire concrète, et non comme une promesse de résultats. Une revue sur les applications alimentaires de cette épice la présente également comme un ingrédient technologique et un colorant, en plus d'être un composant de la cuisine [3]. Une autre revue explique que le curcuma a suscité un intérêt tant scientifique que culinaire car il est la principale source de curcumine, le composé le plus étudié [4]. Cela ne change rien au sens de son usage domestique. Dans l'alimentation quotidienne, le curcuma reste une épice, et non un substitut au modèle alimentaire global. Sa valeur réelle dépend de la recette et de la continuité des habitudes. Elle ne découle pas d'une prétendue fonction curative, mais de sa capacité à accompagner des repas réalistes. La limite des attentes excessives est donc évidente, car la valeur réelle dépend de la recette et de la continuité des habitudes, et non d'une prétendue fonction curative. L'usage le plus sensé est celui qui accompagne des repas réalistes, faciles à reproduire et cohérents avec une alimentation équilibrée.



2.3 Dans quels repas le curcuma s'intègre-t-il le mieux

Le curcuma s'intègre bien dans les repas où sa présence est cohérente avec la saveur globale de la recette. Les lignes directrices de l'OMS préconisent des modèles alimentaires basés principalement sur les céréales complètes, les légumes, les fruits et les légumineuses [5]. Les lignes directrices de l'USDA soulignent que les épices et les herbes aident à rendre les aliments nutritifs plus agréables [1]. Dans ce contexte, le curcuma est un ajout accessoire mais utile. Il enrichit des préparations simples sans les dominer, ce qui le rend adapté à de nombreux plats du quotidien. La limite principale réside dans l'isolement de l'ingrédient par rapport au contexte du plat. Une épice ne change pas à elle seule le profil d'une alimentation, mais elle peut favoriser la continuité d'une cuisine variée. Dans ce cadre, le curcuma est une présence accessoire mais utile, car il enrichit des préparations simples sans les dominer. La limite principale est précisément l'isolement de l'ingrédient par rapport au contexte du plat. Une épice ne change pas à elle seule le profil d'une alimentation, mais elle peut soutenir la continuité d'une cuisine variée et réaliste. C'est la raison pour laquelle son usage quotidien a du sens lorsqu'il accompagne des repas équilibrés : il ne remplace pas la variété, mais il la rend plus facile à pratiquer avec constance.

3. CURCUMA ET COMPOSÉS BIOACTIFS : QUE CONTIENT L'ÉPICE

Le curcuma ne contient pas une seule substance, mais plusieurs composés bioactifs qui lui confèrent sa couleur, son arôme et son intérêt nutritionnel. Les plus connus sont les curcuminoïdes. L'épice contient également des substances volatiles et d'autres molécules végétales. Lorsque nous nous interrogeons sur son utilité, nous devons donc prendre en compte l'ensemble de ces éléments. Il ne suffit pas d'étudier un seul principe actif. Ce mélange fait du curcuma un ingrédient fonctionnel potentiel, c'est-à-dire un aliment dont les effets sont étudiés au-delà de sa simple valeur nutritive. Son rôle varie toutefois en fonction de sa forme, de la dose et du repas. Nous verrons quelles substances il contient et pourquoi l'épice et l'extrait ne sont pas identiques. Enfin, nous comprendrons comment la recherche évalue ces

composés. Avant de passer aux détails des H3, il est utile de rappeler quelques points clés :

- Les curcuminoïdes constituent le groupe le plus étudié de l'épice.
- Les substances volatiles apportent principalement l'arôme et la saveur.
- La composition varie en fonction de la matière première, de la transformation et de la conservation.
- L'intérêt nutritionnel concerne l'ensemble des composés phytochimiques, et non un seul élément.

Le curcuma renferme diverses familles de molécules, chacune ayant un rôle différent. Les étapes suivantes décrivent les principaux composés et distinguent l'épice du principe actif isolé. Elles clarifient également pourquoi de nombreuses études se concentrent sur la curcumine.

3.1 Quels sont les composés bioactifs du curcuma

Le curcuma contient différents phytocomposés (molécules produites par les plantes), qui ont des rôles distincts. Les curcuminoïdes lui confèrent sa couleur typique, tandis que les huiles volatiles contribuent à son arôme et à sa saveur. L'épice est donc un mélange complexe, et non une molécule unique. Considérer ces composants ensemble permet de mieux décrire ce qui se retrouve réellement dans l'assiette. Les séparer sert en revanche à comprendre quelle partie est observée lors des différents tests en laboratoire. Dans le cadre de l'alimentation, il est surtout utilisé comme ingrédient, ce qui est très différent d'un extrait concentré. Une revue sur les applications agroalimentaires décrit le rhizome comme une source d'huile essentielle, la partie volatile liée à l'arôme [6]. Des études sur les épices culinaires indiquent que les extraits et les substances aromatiques peuvent favoriser la digestion et le microbiote (l'ensemble des microbes intestinaux) [7][8]. Ces données proviennent cependant d'essais in vitro (réalisés en laboratoire), bien loin d'une utilisation dans le cadre d'un repas. Un mélange intéressant ne démontre donc pas un effet clinique direct aux doses alimentaires habituelles.



3.2 Curcuma entière et curcumine : pourquoi elles ne sont pas équivalentes

La curcuma entière et la curcumine ne sont pas équivalentes, car elles désignent des niveaux différents de la même matière première. L'épice est l'aliment utilisé en cuisine, tandis que la curcumine est le composant unique le plus connu et le plus facile à isoler. Cette distinction est utile lorsque l'on parle de curcuma dans l'alimentation, car elle évite d'attribuer à l'usage culinaire les mêmes effets que ceux attendus d'un extrait ou d'une préparation concentrée. L'origine commune, à elle seule, ne rend donc pas les différents produits interchangeables. Un travail expérimental sur les extraits éthanoliques de *Curcuma longa* montre en effet que le profil chimique d'un extrait est différent de celui de l'épice entière, même s'il provient de la même plante [9]. En pratique, la concentration, la composition et donc le potentiel biologique changent. La limite à garder à l'esprit est qu'un extrait standardisé ne représente pas l'usage culinaire normal du curcuma : confondre les deux plans conduit à surestimer ce qui se passe réellement dans l'assiette au quotidien.

3.3 Pourquoi la recherche étudie surtout la curcumine

Ce principe actif est plus facile à isoler, à mesurer et à tester dans des conditions contrôlées. Il aide donc à étudier les effets possibles sur le métabolisme et le contrôle de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Ce choix facilite la comparaison des résultats obtenus avec différents protocoles de recherche. Cependant, les résultats concernent le composé isolé et ne décrivent pas directement l'utilisation quotidienne de l'épice. Une méta-analyse regroupant 11 études sur 1131 personnes atteintes de diabète de type 2 a observé une amélioration du contrôle glycémique. Ce résultat apparaissait plus fréquemment après au moins 12 semaines. La glycémie à jeun diminuait dans 8 études, l'HbA1c (glycémie moyenne sur une période donnée) dans 7 études et l'HOMA-IR (indice de résistance à l'insuline) dans 3 études [10]. Un autre travail ayant regroupé plusieurs études a mis en évidence des signaux favorables, mais appelle à de nouvelles recherches sur la durée, la dose et les profils de personnes les plus adaptés [11]. Les données sur les extraits ne s'appliquent donc pas automatiquement à

l'épice utilisée en cuisine.

4. LE CURCUMA DANS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE : POURQUOI LE CONTEXTE COMPTE

Le curcuma peut jouer un rôle utile dans une alimentation équilibrée, basée sur des repas complets. Cela signifie choisir des portions adaptées, des recettes simples et privilégier les aliments d'origine végétale. L'épice ne crée pas ces effets par elle-même, mais elle peut apporter du goût à des plats déjà bien composés. Le curcuma peut donc être considéré comme un ingrédient fonctionnel (un aliment qui aide à suivre un régime sain). Cependant, sa présence ne suffit pas à elle seule à équilibrer une alimentation. C'est la qualité de tout ce que l'on mange qui compte, avec de la variété, de la constance et des choix cohérents au quotidien. Sur cette base, on peut évaluer les manières les plus pratiques de l'ajouter aux repas. Son utilisation a donc plus de sens dans le cadre de repas complets, et non comme une solution de facilité. Le contexte compte, car le même ajout peut avoir un impact différent selon les autres repas. Les points suivants expliquent trois aspects pratiques liés à son utilisation dans l'alimentation :

- Une alimentation variée nécessite des recettes simples et adaptées à la vie quotidienne.
- Le modèle alimentaire définit le poids réel de l'épice.
- L'usage quotidien reste pertinent s'il ne remplace pas les repas.
- La variété des plats compte plus que chaque ingrédient pris isolément.

Passons maintenant de l'idée générale à l'utilisation concrète du curcuma dans les repas de tous les jours. Les trois points suivants montrent comment le contexte alimentaire peut en modifier le rôle.

4.1 Comment le curcuma s'intègre dans une alimentation variée

Le curcuma s'intègre bien dans une alimentation variée lorsqu'elle est utilisée dans des recettes qui respectent déjà une logique de modération et de diversité. En pratique, cette épice aromatique agit comme un exhausteur de goût, et non comme l'élément central du plat. Sa saveur prononcée permet de réduire l'utilisation de sel et de condiments plus



gras, rendant les plats simples plus appétissants sans les alourdir. Ce mécanisme est utile pour maintenir sur le long terme une alimentation basée sur des aliments peu transformés, car le goût influence nos choix quotidiens plus qu'on ne le pense. L'épice s'inscrit ainsi dans une cuisine composée de céréales complètes, de légumineuses, de légumes et de préparations simples, c'est-à-dire un modèle alimentaire qui ne repose pas sur un seul ingrédient pour sa valeur nutritionnelle. Certaines observations montrent que les personnes qui utilisent régulièrement des épices ont tendance à suivre des régimes contenant plus de végétaux et moins d'aliments ultra-transformés [1]. La limite de ces indications est qu'il s'agit de cadres généraux, et non de preuves spécifiques concernant le curcuma : elles servent toutefois à clarifier que son usage culinaire n'a de sens qu'au sein d'un repas déjà équilibré.

4.2 Pourquoi la valeur du curcuma dépend du modèle alimentaire

Le modèle alimentaire compte plus que l'épice isolée, car la prévention nutritionnelle naît de l'ensemble des habitudes, et non d'un ingrédient unique. Si l'alimentation est riche en aliments peu transformés et bien répartie au cours de la journée, le curcuma peut apporter une variété de saveurs et une continuité d'utilisation. Dans ce contexte, sa contribution n'est pas seulement aromatique : elle aide à maintenir un rapport positif avec une alimentation saine, en évitant la monotonie qui conduit souvent à abandonner les bonnes résolutions. Si, en revanche, le reste de l'alimentation est de piètre qualité, sa contribution demeure marginale. En d'autres termes, l'épice aromatique améliore l'accompagnement, mais ne corrige pas un équilibre déséquilibré. Les directives nutritionnelles s'accordent à dire qu'aucun aliment unique ne peut compenser une alimentation globalement inadéquate [5]. La limite est évidente : ces sources ne mesurent pas l'effet du curcuma seul sur le profil diététique, mais aident à comprendre son rôle exact. C'est pourquoi le curcuma dans l'alimentation doit être évalué dans le contexte de choix répétés, de la variété du régime alimentaire et de la qualité globale des repas.

4.3 Quand la consommation quotidienne de curcuma reste cohérente avec la santé

L'utilisation quotidienne du curcuma reste cohérente avec la santé lorsqu'elle s'inscrit dans des préparations normales, sans modifier l'équilibre global de l'alimentation. Dans ce cadre, cette épice aromatique peut favoriser la continuité et le goût dans les repas de tous les jours. Son rôle reste toutefois celui d'un soutien métabolique indirect, et non celui d'un principe actif isolé. Les doses habituelles en cuisine, autour de 1 à 3 grammes par jour répartis dans les repas, sont considérées comme sûres pour une consommation régulière au sein de la population générale [2]. Cette donnée concerne la sécurité d'utilisation, et non un effet thérapeutique démontré. Il s'agit d'une distinction importante, car elle aide à comprendre ce que dit réellement la recherche disponible. Le curcuma facilite le maintien d'une alimentation équilibrée sur le long terme, mais ne remplace pas les choix qui comptent vraiment. Le critère pratique est la proportion, c'est-à-dire utiliser le curcuma comme partie intégrante d'un plat sain et non comme une stratégie isolée. Utilisé ainsi, il devient une petite habitude répétable dans le temps. La limite est donc interprétative : ce qui est intéressant en laboratoire ne coïncide pas automatiquement avec les bienfaits de la cuisine quotidienne. Les dosages étudiés dans certaines expériences dépassent en effet souvent ceux utilisés à table. C'est pourquoi son emploi n'a de sens que s'il reste cohérent avec la variété, la régularité et la qualité globale de l'alimentation.



5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Cette synthèse rassemble les sources citées et montre où les études concordent et où subsistent des divergences entre les domaines et les types de produits.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Année de publication	Domaine étudié	Ce qu'indiquent les études
2017	Le curcuma comme épice et source de curcumine	les preuves indiquent que le curcuma est une épice, tandis que la recherche étudie surtout la curcumine [4]
2019	Effet prébiotique potentiel des épices	les résultats varient, car les signaux émergent surtout de modèles expérimentaux et non d'études cliniques directes [7]
2020-2025	Usage culinaire et qualité du repas	les preuves indiquent que les épices et les herbes rendent plus agréables les repas riches en nutriments [1]
2020	Usages alimentaires du curcuma	le curcuma a également été étudié en tant qu'ingrédient fonctionnel et colorant pour l'industrie alimentaire [3]
2021	Contrôle de la glycémie avec la curcumine	les preuves indiquent des bénéfices potentiels sur la glycémie dans le diabète de type 2, mais d'autres confirmations sont nécessaires [10]
2021	Réponse à l'insuline dans le diabète de type 2	les études suggèrent une possible meilleure réponse à l'insuline, mais les résultats ne sont pas toujours uniformes [12]
2023	Modèle alimentaire et qualité de l'alimentation	les études suggèrent d'évaluer chaque ingrédient au sein de régimes riches en aliments d'origine végétale [5]
2023	Glycémie et syndrome métabolique	le signal semble cohérent, mais les effets varient selon le produit, la durée et les personnes étudiées [13]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

ANALYSE ÉDITORIALE DES PREUVES

En lisant les études rassemblées ici, j'ai constaté une distinction nette entre deux plans : le curcuma que nous utilisons en cuisine et la curcumine ou les extraits standardisés étudiés dans la recherche. Les données les plus solides que j'ai examinées soutiennent le rôle culinaire de l'épice. Dans les études cliniques, en revanche, j'ai observé des effets possibles sur le métabolisme, surtout avec des produits

concentrés. Le tableau qui en ressort appelle à la prudence : l'intérêt est réel, mais il varie en fonction de la forme utilisée.

Dans les études que j'ai analysées, certaines limites fréquentes apparaissent : beaucoup sont des revues, tandis que d'autres examinent des extraits ou des compléments et non l'épice entière. De plus, la dose, la durée et les personnes impliquées varient beaucoup, les données numériques ne sont donc pas toujours comparables. C'est pourquoi il m'est difficile d'appliquer ces résultats à l'usage courant en cuisine. Les conclusions que je peux en tirer doivent décrire les



données sans les étendre au-delà de ce qui a été démontré.

NOTE CRITIQUE FINALE

Les données les plus solides que j'ai examinées décrivent bien le curcuma en tant qu'ingrédient, mais j'ai constaté qu'il subsiste une distorsion entre l'épice et les produits concentrés. Même lorsque des effets sur le métabolisme apparaissent dans les études, j'ai remarqué qu'ils varient selon la forme, la dose, la durée et les personnes concernées. Par conséquent, je ne peux pas appliquer directement ces résultats à une utilisation quotidienne. Cette prudence ne diminue pas l'intérêt du sujet, mais le rend plus rigoureux. J'estime qu'il est nécessaire de bien comprendre où s'arrête l'intérêt alimentaire et où commence la recherche clinique, sans attribuer au curcuma des effets supérieurs à ceux étayés par les données.

CONCLUSIONS ET SYNTHÈSE ÉDITORIALE

Dans l'alimentation quotidienne, le curcuma joue un rôle clair que j'ai pu vérifier : il donne de la couleur et de l'arôme aux repas et aide à varier les recettes. Sa valeur ressort surtout lorsqu'il fait partie de plats simples, habituels et adaptés à une alimentation saine. Les recherches que j'ai examinées, en revanche, étudient souvent la curcumine et les extraits standardisés (produits avec des doses définies), qui diffèrent de l'épice utilisée en cuisine. Cette distinction m'aide à bien interpréter les données et à éviter des attentes excessives. Le curcuma ne remplace pas une alimentation variée, mais peut l'accompagner. Je trouve donc sa valeur à la croisée de l'usage pratique, de l'intérêt biochimique et de la variété des repas. L'analyse la plus juste que je puisse proposer reste sobre et prend toujours en compte l'ensemble du repas.

Aggiornato al 21/10/2026. 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] **Dietary Guidelines for Americans 2020-2025**
USDA
DOI: <https://www.dietaryguidelines.gov/>
- [2] **Curcumin, an active component of turmeric (Curcuma longa), and its effects on health**
Kocaadam et al., 2017
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1077195>
- [3] **The nanotech potential of turmeric (Curcuma longa L.) in food technology: A review**
Serpa Guerra et al., 2020
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1604490>
- [4] **Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health**
Hewlings et al., 2017
Foods
DOI: <https://doi.org/10.3390/foods6100092>
- [5] **WHO guideline on carbohydrate intake for adults and children**
2023
WHO
DOI: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073654>
- [6] **Curcuma longa L. Rhizome Essential Oil from Extraction to Its Agri-Food Applications. A Review**
Ibáñez et al., 2020
Plants
DOI: <https://doi.org/10.3390/plants10010044>
- [7] **Prebiotic Potential of Culinary Spices Used to Support Digestion and Bioabsorption**
Peterson et al., 2019
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1155/2019/8973704>



- [8] **Prebiotic Potential and Chemical Composition of Seven Culinary Spice Extracts**
Lu et al., 2017
Journal of Food Science
DOI: <https://doi.org/10.1111/1750-3841.13792>
- [9] **Chemical Composition of Turmeric (Curcuma longa L.) Ethanol Extract and Its Antimicrobial Activities and Free Radical Scavenging Capacities**
Wu et al., 2024
Foods
DOI: <https://doi.org/10.3390/foods13101550>
- [10] **Effect of Curcumin on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials**
Mahdavi et al., 2021
Advances in Experimental Medicine and Biology
DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-56153-6_8
- [11] **The Effects of Curcumin on Diabetes Mellitus: A Systematic Review**
Marton et al., 2021
Frontiers in Endocrinology
DOI: <https://doi.org/10.3389/fendo.2021.669448>
- [12] **Efficacy and Safety of Curcumin Supplement on Improvement of Insulin Resistance in People with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Zhang et al., 2021
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1155/2021/4471944>
- [13] **Effects of turmeric (Curcuma longa) supplementation on glucose metabolism in diabetes mellitus and metabolic syndrome: An umbrella review and updated meta-analysis**
Pathomwachaiwat et al., 2023
PLOS ONE
DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288997>
- [14] **Impact of curcumin on fatty acid metabolism**
Nosrati Oskouie et al., 2021
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.7105>
- [15] **Effects of Combination of Curcumin and Piperine Supplementation on Glycemic Profile in Patients with Prediabetes and Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-analysis**
Widjanarko et al., 2024
Journal of the ASEAN Federation of Endocrine Societies
DOI: <https://doi.org/10.15605/jafes.039.01.18>
- [16] **Effects of curcumin/turmeric supplementation on glycemic indices in adults: A grade-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials**
Dehzad et al., 2023
Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2023.102855>
- [17] **Metabolic benefits of curcumin supplementation in patients with metabolic syndrome: A systematic review and meta analysis of randomized controlled trials**
Azhdari et al., 2019
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.6323>
- [18] **A Hot Water Extract of Curcuma longa L. Improves Fasting Serum Glucose Levels in Participants with Low-Grade Inflammation: Reanalysis of Data from Two Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trials**
Uchio et al., 2022
Nutrients
DOI: <https://doi.org/10.3390/nu14183763>
- [19] **Effects of curcumin supplementation on blood glucose, insulin resistance and androgens in patients with polycystic ovary syndrome: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial**
Heshmati et al., 2021
Phytomedicine
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2020.153395>