Trinkwasser hilft beim Abnehmen

Wer Wasser trinkt, verbraucht mehr Energie. Der Genuss von Trinkwasser (1) ... auch bei Übergewichtigen zu einem Anstieg des Energieumsatzes. Das Trinken von Leitungswasser (2) ... demnach beim Abnehmen helfen, meinen Forscher der Berliner Universitätsklinik. Trinkwasser enthält keine Kalorien, „verbrennt“ aber zusätzlich Energie. Auch Normalgewichtige, die (3) ... Gewicht halten möchten, könnten von diesem Effektprofitieren.

Ein Team von (4) ... an der Universitätsklinik in Berlin und dem Deutschen Institut (5) ... Ernährungsforschung in Potsdam untersuchte an neun übergewichtigen, gesunden (6) ... die Wirkung des Trinkens von Leitungswasser auf den Energiestoffwechsel. Die Änderung des Essverhaltens und mehr Bewegung im Alltag sind entscheidend für erfolgreiches Abnehmen. Dabei beleuchtet die Studie die (7) ... Bedeutung des Wassertrinkens. Wasser ist nach Meinung der Forscher als Getränk die richtige Wahl, denn (8) ... enthält keine Kalorien, verbraucht aber welche, wenn es getrunken wird. „Schon der Genuss von 1,5 bis 2 Liter Trinkwasser (9) ... kann den Energieumsatz auch bei Übergewichtigen um bis zu 100 Kilokalorien erhöhen. Hochgerechnet auf ein Jahr können dadurch in etwa 36.500 Kilokalorien mehr (10) ... werden. Diese Kalorienmenge entspricht bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe“, fasst der Studienleiter Michael Boschmann das Ergebnis der Studie zusammen. Der Tipp des Forschungsteams: Am besten vor dem Essen jeweils einen halben Liter kaltes Leitungswasser trinken.

Прочитайте текст. Заполните пропуск (2). Выберите подходящее по смыслу слово из предложенных. Запишите его в той форме, в которой оно должно стоять в предложении. Помните, что каждое слово может быть использовано только один раз.

Mensch, können, führen, Forscher, ihr, groß, verbrauchen, für, es, täglich