SPM魚油：備足30天，要買幾包？

按2026/11/1單件頁面價與下列每日顆數推算

產品 / 包裝	每日顆數	一包可用	30天包數	整包預算
Gelovery SPM魚油 30顆 / 包 · NT$799	2（一般量）	15天	2包	NT$1598
PulsarPump SPM 30顆 / 包 · NT$2,280	未取得	未計算	未計算	未計算
SLC松瑞 SPM+ 60顆 / 包 · NT$1,320	2（一般量）	30天	1包	NT$1320
特萊斯 SPM魚油 30顆 / 包 · NT$1,500	2–4	7.5–15天	2–4包	NT$3000–6000
Life Extension PRM 30顆 / 包 · NT$782	1	30天	1包	NT$782
Thorne PRM 60顆 / 包 · NT$2,661	1	60天	1包	NT$2661
Real Pro SPM超臨界魚油 10顆 / 包 · NT$1,280	1	10天	3包	NT$3840
Metagenics One Daily 30顆 / 包 · NT$3,240	1	30天	1包	NT$3240

Gelovery與松瑞採一般量；特萊斯保留標示2–4顆範圍

PulsarPump未取得每日顆數，因此保留未計算

整包預算 = 向上取整（30×每日顆數÷每包顆數）×單件價

圖表：魚油藻油指南站 · 官方來源及價格條件見完整指南

如何讀這份預算

每日使用成本，按實際吃掉的顆數分攤；整包預算則是備足30天，需要買到多少包。例如Thorne每日1顆，一瓶60顆可用60天；備足30天仍需買一瓶，按本輪單件價估算為2661元。

價格基準

採單件頁面價；Life Extension與Thorne採iHerb台灣一次性購買價。未套多件、會員、訂閱、折價券及運費。商品優惠與結帳條件另行核對。排列沿用原比較表，沒有療效名次或評分。

魚油藻油指南站 | 公開文件查核與計算

https://terramarseafood.com/2026/08/18/spm-fish-oil-recommendation-2026/

八款標示與售價來源

1. Gelovery SPM魚油｜30顆

   官方標示來源

2. PulsarPump SPM進階OMEGA｜30顆

   官方標示來源

3. SLC松瑞 95%速酵魚油SPM+｜60顆

   官方標示來源

4. 特萊斯 SPM魚油｜30顆

   官方標示來源

5. Life Extension PRM｜30顆

   官方標示來源

   iHerb台灣一次性售價

6. Thorne PRM｜60顆

   官方標示來源

   iHerb台灣一次性售價

7. Real Pro SPM超臨界魚油｜10顆

   官方標示來源

8. Metagenics One Daily｜30顆

   官方標示來源

查核方法

先辨識產品版本、每份顆數及官方每日標示，再對照成分名稱與量。沒有取得的數字保留未知。每款的原始來源、每包可用天數與價格基準均保存在CSV；不同分子組成的微克數，仍須連同加總範圍閱讀。

資料查核：2026/11/1｜整理：魚油藻油指南站